أيقظ قواك الخفية

كيف تصبح أكثر ذكاءً

1

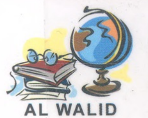
الذكاء العاطفي وكيف تتحكم فى مشاعرك؟

التدريبات الذهنية لزيادة القدرات العقلية

تدريبات لتنشيط المهارات اللفظية والذكاء اللفظي

تنمية القدرات الذهنية على الحسابات الذهنية

يوسف أبو الحجاج



أيقظ قواك الخفية (1)

كيف تصبح أكثر ذكاءً؟



اسم السلسلة: أيقظ قواك الخفية

اسم الكتاب: كيف تصبح أكثر ذكاءً؟

اسم المؤلف: يوسف أبو الحجاج

المراجعة اللغوية والتدقيق: طه عبد الرؤوف سعد

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية: ٢١٨٥١/ ٢٠٠٧

الترقيم الدولى: I.S.B.N. 977-376-327-7

التنفيذ الفنى: أحمد وليد ناصيف

الإشراف الفنى: محمد وليد ناصيف

الإشراف العام: أ. أسعد بكرى كوسا

تطلب كافة منشوراتنا:

حلب: دار الكتاب العربى - الجميلية أمام مسرح نقابة الفنانين - ت: ٢٢٥٦٨٦٠

دمشق: مكتبة رياض العلبى - خلف البريد - ت: ٢٢٣٦٧٢٨

مكتبة النورى - أمام البريد ت: ٢٢١٠٣١٤

مكتبة عالم المعرفة - جسر فيكتوريا - ت: ٢٢٢٨٢٢٢

مكتبة الفتال- فرع أول - ت: ٢٤٥٦٧٨٦

فرع ثاني- ت: ٢٢٢٢٣٧٣

الطبعة الأولى
٢٠٠٨



AL WALID

سوريا - دمشق - الحجاز - شارع مسلم البارودى تلفاكس: ٢٢٣٥٤٠١ ص.ب ٣٤٨٢٥
مصر - القاهرة - ٥٢ شارع عبد الخالق ثروت - شقة ١١ تلفاكس: ٢٣٩١٦١٢٢ - ٢٣٩٣٣٦٧١
لبنان - تلفاكس: ٤٣٤١٨٦/ ٠٥ - تليفون: ٦٥٢٢٤١/٠٣ - ص.ب.٣٠٤٣ الشويفات
E-mail: darkitab2003@yahoo.com - daralkitab-nassif@hotmail.com

أيقظ قواك الخفية (1)

كيف تصبح أكثر ذكاءً؟

◆

تأليف: يوسف أبو الحجاج

◆



Al WALID

الوليد للدراسات والنشر والترجمة

تنويه

عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة هذا الإصدار ليس للعامة ولكنه للأذكياء فقط الذين يرغبون فى أن يصبحوا أكثر ذكاءً.

المؤلف

يوسف أبو الحجاج

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الحمد لله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدى لولا أن هدانا الله

وبعد...،

كيف تصبح أكثر ذكاء؟ سؤال إجابته تكون بالممارسة الفعلية فى شتى المواقف وتدريب العقل على استخدام مهاراته المتوافرة لديه والتى لا تقوم باستغلالها واستخدامها استخداما أمثل فى معظم الأحوال وفى أغلب المواقف والتداعيات. والذكاء يمكن تعريفه بأنه القدرة على التعلم والفهم السريع الجيد ورغم أنه يوجد لدى جميع الأفراد إلا أن نسبته تختلف من شخص لآخر باختلاف القدرات على الفهم وعلى استخدامه فى المواقف الجدية وتعريفات الذكاء عديدة ومتنوعة وحاصل الذكاء هو قياس للذكاء مرتبط بالعمر ويُعرف على أنه العمر العقلى مضروباً فى مائة ومن الممكن أن نُعرف الذكاء على أنه القدرة العقلية وسرعة العقل بناءً على مقاييس الذكاء المستخدمة.

ترجع أقدم المحاولات المعروفة لتصنيف ذكاء الأفراد إلى الأمة الصينية منذ أكثر من خمسمائة عام قبل الميلاد على يد الفيلسوف الصينى (كونفوشيوس) وفى العصر الحديث كانت أشهر اختبارات الذكاء تلك التى قام بابتكارها الفرنسيان الفريد بينيه، وتيودور سيموث عام ١٩٠٥ وقاما بتطوير اختبار للذكاء مكون من ثلاثين عنصراً بغرض التأكيد على أن لا يمكن منع أى طفل من الالتحاق بالمدارس فى باريس بدون اجتياز هذا الاختبار وفى عام ١٩١٦ قام العالم النفسى الأمريكى (لويس تيرمان) بتنقيح قياس (بينيه – سيمون) لكى يعطى معايير المقارنة للأمريكيين من سن الثالثة وحتى مرحلة البلوغ وقد ابتكر (تيرمان) مصطلح حاصل الذكاء وطور ما يسمى باختبار (ستانفورد – بينيه) للذكاء وتم تطوير هذا الاختبار عدة مرات فى السنوات من ١٩٣٧ إلى ١٩٦٠ ويظل هذا الاختبار إلى الآن واحداً

من أكثر اختبارات الذكاء استخداماً وشيوعاً ومر بتطورات مذهلة خلال السنوات الأخيرة ويُعرف اختبار الذكاء على أنه اختبار شأنه قياس الذكاء والقدرات العقلية.

وهذا الإصدار يحتوى على مجموعة من الاختبارات ليس الهدف منها قياس الذكاء ولكنها تحتوى على تمارين لتنمية القدرات العقلية وتدريب العقل على استخدام مهاراته المختلفة كى يصبح الإنسان أكثر ذكاء وهذه التدريبات العقلية فى أربعة فروع رئيسية عند تنميتها يصبح الإنسان أكثر ذكاء وهذه الأفرع هى: القدرات اللفظية والقدرات العددية والقدرات المكانية والتفكير المنطقى، واختبارات الذكاء العاطفى كما تتضمن اختبار المترادفات واختبار التضاد واختبار القياس التمثيلى واختبار الانتقاء اللفظى وتشمل اختبارات الذكاء تقييم القدرات المكانية– وتقديم القدرات المكانية بالإضافة إلى الحساب العددى والمنطق والتفكير المنطقى والتفكير التشعبى والقدرات الفنية وتدريبات على الحدة الذهنية وحاصل الذكاء والإبداع بالإضافة إلى تدريبات لتقوية الذاكرة وكلها تجعل الإنسان أكثر ذكاء وهذا الإصدار ليس مطلوباً أن تقرأه فقط فهو لا يصلح لمجرد القراءة ولكن لابد أن تتفاعل وتمسك بورقة وقلم وتحاول مرة .... ومرات أن تحل التمارين والتدريبات الواردة فى الكتاب إنها تدريبات للعقل لتنمية قدراته وإننى على ثقة أنه بمجرد أن تنتهى من حل ما تستطيع وأن تعرف حلول وإجابات الأسئلة التى لم تستطع حلها عليك أن تبادر بحلها مرة أخرى عندها ستكون أكثر ذكاء مما كنت فيه من قبل ... وأنصحك بالتدريب مرات.....ومرات.... ومرات كى تصبح أكثر ذكاء.

والله الموفق والمستعان

المؤلف

يوسف أبو الحجاج

الذكاء ومفاهيمه

فى هذا الفصل نلقى الضوء على الذكاء ومفاهيمه المختلفة منها المفهوم العلمى للذكاء والمفهوم اللغوى والفلسفى والبيولوجى والفسيولوجى والذكاء العاطفى وكيفية تحقيقه من خلال فن السيطرة على العواطف والتحكم فى المشاعر والخطوات العملية التى تؤهلنا كى نصبح أكثر ذكاء وكذا العلاقة ما بين الذاكرة القوية والذكاء.

الفصل الأول

الذكـــاء

ما هو الذكاء؟ سؤال قد تكون الإجابة عليه مختلفة من شخص إلى آخر ولكن كل الإجابات مهما اختلفت فإنها حتماً تشير إلى معنى واحد.. وهو التفوق فى شىء ما.. والغريب فعلاً فى موضوع الذكاء هو عدم وجود تحديد دقيق لمعنى الذكاء وهناك العديد.. والعديد من التعريفات المختلفة لمفهوم الذكاء ويجب أن أشير إلى أن الذكاء فى علم النفس مصطلح علمى يختلف استعماله عن مدلول الكلمة المستخدمة فى الحياة اليومية والمتعارف عليها بيننا وحقيقة قد يكون اقتباس علماء النفس لكلمة الذكاء مصدره الحياة العامة ولكن الكلمة الآن فى وضعها النهائى الحالى أصبحت مصطلحاً علمياً له مدلول معين محدد. وإذن فيجب أن نبدأ أولاً بتعريف المصطلح (الذكاء) ويجب أن نراعى فى هذا التعريف أن يكون صالحاً لمعالجة الموضوع الذى نحن بصدده وهو "كيف تصبح أكثر ذكاء" ويعود الفضل فى تداول كلمة (الذكاء) أو مرادفها (القدرة العامة) إلى العالم المعروف جولتون (Galton) والعالم المعروف بينيه (Binet) فقد حاول هذان الرائدان فى مجال علم النفس أن يصنعا من الاختبارات ما يقيس القدرة العامة أو (الذكاء) ويبدو أنهما كانا يعتقدان أن هذه القدرة قدرة فطرية أى أن أثر البيئة على هذه القدرة العامة ضعيف أو معدوم..

وها هى الأبحاث تتقدم وتتقدم وتؤكد آخر الدراسات العلمية التى قام بها معهد الدراسات الإنسانية بنيويورك أن الذكاء مقدرة أو قدرات يمكن تنميتها بالتدريبات العقلية المختلفة التى يمكنها فى النهاية أن تجعل الإنسان أكثر ذكاء مما هو عليه قبلها وكى يكون هناك معنى دقيق للذكاء لابد من معالجة الأمر من ثلاث نواح: **الأولى الناحية العضوية - الثانية الناحية الاجتماعية - الثالثة الناحية السلوكية أو النفسية.**

وبالنسبة للناحية الأولى العضوية فالمقصود بالذكاء من الناحية العضوية : إمكانية استخدام نمط معين من السلوك الكامن فى التكوين الجسمى للكائن الحى بنجاح بمعنى أن كل كائن حى معد لأداء أنماط معينة من السلوك حسب تكوينه الجسمى ويُعد الكائن الحى ذكياً إذا كان يستخدم هذه الإمكانيات فى المواقف التى تدعوه لإستعمالها بنجاح وهذه القدره بهذا المعنى موروثه كما أنها تتضمن كذلك وجود استعمال هذه الإمكانيات بين الكائنات الحية فى الجنس الواحد وهو تعريف يدعونا للتأمل والتعقيب عليه- وقد حاول علماء النفس الفسيولوجيون أن يعرفوا الذكاء على أساس أنه امكانية نمط معين من السلوك الكامن فى التكوين الجسمى للكائن الحى أو هو كما يعرفه العالم بيترسون (Peterson) أداة بيولوجية تعمل على جمع نتاجات عدة مؤثرات متشابكة. وتوحيد أثرها فى السلوك وهى وجهة نظر قابلت معارضة لها من المتخصصين.

ثانياً: بالنسبة للناحية الاجتماعية: فالدراسات القديمة كانت تشير إلى أن الذكاء يرتبط ببعض العوامل التى هى نتيجة للتفاعل الاجتماعى أو التنظيم الاجتماعى فى البيئات المختلفة وقد تسمى هذه العوامل أحياناً بالنظم الاجتماعية بيد أنها تتكامل جميعها فيما يسمى بالثقافة العامة وهذه النظرة تعتبر أن هناك عوامل اجتماعية تدخل فيما يطلق عليه السلوك الذكى أو التصرف الحسن فمثلاً القدرة على استعمال اللغة والأعداد واستعمال المعانى الكلية بنجاح مثل هذه العوامل الاجتماعية تؤثر فى سلوك الفرد الذكى وفى قدرته على معالجة المشاكل التى تواجهه بنجاح وهناك آراء عديدة تؤيد هذا الرأى وهذا التعريف.

ثالثا: بالنسبة للناحية الثالثة (السلوكية أو النفسية) فإن للذكاء معنى ثالثا فقد سلم فريق من علماء النفس بأن المقصود من الذكاء نمط السلوك الذى يحدده نوع معين من الاختبارات ومن المسلم به أن نمط السلوك فى الاختبار دليل على نوع السلوك فى الحياة العامة وما يميز السلوك فى الاختبار أنه يسجل ويحلل كما هو، دون محاولة مناقشة العوامل المسيطرة عليه.

والواقع أن كل من حاول تعريف الذكاء من علماء النفس عرفه عن طريق ظاهره وليس عن طريق العوامل الداخلة فيه.

ومن هنا نلمس الفرق الجوهرى بين وجهة النظر العضوية والاجتماعية من ناحية وبين وجهه النظر السيكولوجية من ناحية أخرى، فبينما تعنى وجهه النظر الأولى بالتفسير تعنى الثانية بالوصف، وبينما تعنى وجهه النظر الأولى بأسباب فرضية للفروق فى الذكاء إذ تعنى الثانية بنمط السلوك الذى تظهر فيه هذه التغيرات وبينما لا تحاول وجهة النظر الأولى أن تُعرف الذكاء لأن كلا من المجموعتين من العوامل العضوية والاجتماعية ما هى إلا عوامل مؤثرة على الذكاء وليست البتة بالذكاء نفسه إذ بالاتجاه السيكولوجى يعنى بالذكاء نفسه وبمظاهره وبالعوامل الداخلة فى تركيبه.

وما يمكن أن نقوله هنا هو أن الذكاء من خواص السلوك إذا تحدثنا عن (سلوك ذكى) أو تصرف حسن لابد أن يكون معروفا ذلك السلوك الذى نسميه ذكاء أو سلوكا ذكياً ونحاول من خلال تصرفاتنا أن ننميه أو نزيد منه ونعود إلى حيث بدأنا وهو تعريف الذكاء فقد عُرف الذكاء بتعريفات متعددة منها تعريف العالم وودرو (Woodrow) والذى قال فيه الذكاء هو القدرة على أكتساب المقدرة...

وتعريف العالم كلفن (Colvin) بأنه القدرة على التعلم. وتعريف العالم (ترمان) (Terman) بأنه القدرة على التنكير المجرد. وتعريف العالم (شترن) (Stern) بأن الذكاء مقدرة عامة للفرد يكيف بها تفكيره عن قصد وفقاً لما يستجد عليه من مطالب أو هو القدرة على التكيف عقليا طبقا لمشاكل الحياة وظروفها الجديدة.

وعرفه (كيلر) (Kohler) بأنه القدرة على إدراك العلاقات ونحن نقول إن الذكاء كل ذلك مجتمعاً وأكثر وإلى المزيد من التعريفات المختلفة لمفهوم الذكاء.

تعاريف الذكاء

حاوَل بعض علماء النفس تعريف الذكاء فى عبارات مختصرة بسيطة عن طريق مظاهره ومن هذه التعريفات ما يلى:

أولا: الذكاء هو قدرة عضوية لها أساس فى التكوين الجسمانى ويرجع اختلاف الأفراد فيه إلى اختلاف فى التكوين العضوى وهذه القدرة بهذا المعنى موروثة ويؤكد أنصار هذا التعريف على أهمية العوامل الوراثية فى الذكاء.

ثانياً: الذكاء هو قدرة الفرد على الفهم والابتكار والتوجيه الهادف للسلوك والنقد الذاتى بمعنى قدرة الفرد على فهم المشكلات والتفكير فى حلها وقياس هذا الحل أو نقده أو تعديله وبهذا الرأى أخذ العالم المعروف بينت (Binet).

ثالثاً: الذكاء هو القدرة على التصرف السليم فى المواقف الجديدة وهذا هو رأى العالم الألمانى (شترن) (Stern).

رابعاً: الذكاء هو القدرة على التفكير المجرد وهذا هو رأى العالم المفكر (ترمان) (Terman).

خامساً: الذكاء هو مجموعة القدرات الخاصة المستقلة وهو رأى العالم المفكر المعروف ثورنديك (Tharndike).

سادساً: الذكاء هو القدرة الإجمالية للفرد على القيام بتصرفات هادفة والتفكير بطريقة عقلية والتعامل مع البيئة تعاملاً يتصف بالكفاءة وهو رأى العالم المعروف وكسلر (Wechsler).

سابعاً: الذكاء هو القدرة على التعلم أو القدرة على التحصيل وهذا التعريف أكثر شيوعاً فى المحيط الدراسى وهو رأى العالم المعروف كلفن (Colvin).

ثامناً: الذكاء هو القدرة على القيام بأنواع النشاط العقلى الذى تتضح فيه العوامل الآتية (الصعوبة- التعقيد- التجريد-السرعة – التكيف للوصول إلى الهدف – القيمة الاجتماعية – الابتكار – الاقتصاد فى الوقت والجهد – القدرة فى الاستمرار فى الظروف التى تتطلب تركيز الطاقة العقلية ومقاومة العوامل الانفعالية) وهو رأى العالم المعروف (ستودارد) (Stodard) وهذا التعريف يحدد المميزات التى يجب توافرها فى القياس الصحيح والنواحى التى يجب أن تؤخذ فى الاعتبار عند تصميم اختبارات الذكاء وتدريبات إيقاظ القوى الذهنية.

تاسعاً: الذكاء هو القدرة العقلية المعرفية الفطرية العامة، ويقصد بالقدرة العقلية أنها لا تتأثر بالنواحى الجسمية ويقصد بالقدرة المعرفية أنها تعمل فى النواحى الإدراكية ولا تتأثر بالحالات المزاجية أو الخلقية ومعنى أنه قدرة عامة أى أنه يظهر فى جميع سلوكيات الفرد وتصرفاته وهذا هو رأى العالم المفكر بيرت (Burt).

عاشراً: الذكاء هو القدرة على التوافق الشخصى والاجتماعى فالفرد قد تواجهه مشكلة معينة يحاول أن يحلها وذلك بالتكيف فى الموقف المشكل أى يحفز إمكانياته للتغلب عليها وقد يتوافق مع هذا الموقف المشكل بتعديل الظروف المحيطة أو البيئة أو بتعديل البيئة والفرد معاً.

والمواقف التى يمر بها الفرد تصبح مواقف مشكلة إذا لم تمر فى خبراته السابقة الإمكانات والخبرات اللازمة لحلها وهذا يعنى أن الموقف المشكل موقف جديد بالنسبه للفرد نفسه فالذكاء هنا يعتبر قدرة عقلية عامة تساعد الفرد على مجابهة المواقف الجديدة وحل المشاكل وهو يعنى القدرة على أن يغير الفرد تنظيم أنماط سلوكه حتى يتمكن من مجابهة المواقف الجديدة وبذلك يكون الشخص الذكى هو الشخص الأقدر على أن ينوع من سلوكه ويغيره كلما تغيرت الظروف بينما الشخص الغبى هو الذى لا يمكنه تعديل سلوكه إذا ما تغيرت الظروف.

المفهوم العلمى للذكاء

ترى ما هو التحديد العلمى لمفهوم الذكاء؟

يقول عالم النفس المعروف (روجين بيرون) إن التحديد العلمى لمفهوم الذكاء فى منتهى الصعوبة ولعل الطريقة المعقولة هى أن تحدد تعريفاً عاماً للذكاء.ثم نترجم هذا التعريف إلى اختبار أو اختبارات تصلح للتطبيق على الأفراد وعندئذ ظهر عدد كبير من التعريفات المختلفة ونشأت بذلك اختبارات متعددة مختلفة لتناسب هذه التعريفات ولقد انصب معظمها على وصف السلوك ومضمونه وفى هذا الصدد تقول عالمة النفس المعروفة (أليس هيم) إنه من الأفضل أن نَصِف الذكاء لا أن نعرفه وأنه من الأفضل أن نركز علىالنشاط حتى نستطيع أن نتلافى الإشارة إلى الذكاء كوحدة مستقلة.

والذكاء مفهوم مجرد فهو لا يشير إلى شىء مادى أو ملموس يمتلكه الشخص الذكى ولكنه مفهوم نصف به السلوك والتصرفات التى تصدر عن الفرد وهناك عدة تعريفات للذكاء يمكن ان تصف معانى الذكاء المختلفة ومفاهيمه.

وقد أدرك الخبراء اليوم أن هناك أنواعاً متعددة من الذكاء وأن الحصول على حاصل ذكاء مرتفع على الرغم من أهميته لا يعتبر الطريق الوحيد للنجاح فهناك مواصفات للذكاء مثل التفوق الفنى أو الإبداعى أو العلمى وخاصة إذا كان الشخص الذى يتمتع بهذه القدرات يملك بجانبها بعض الصفات الشخصية مثل الطموح والمزاج الجيد والتعاطف مما يمكن أن يقوده إلى قمة النجاح على الرغم من تدنى حاصل ذكائه ولعل هذا ما دعا فى السنوات الأخيرة العلماء إلى النظر بعين الاعتبار إلى حاصل الإبداع والحاصل الانفعالى اللذيْن باتت أهميتهما تعادل بل تتجاوز أهمية حاصل الذكاء وهنا تجدر الإشارة إلى أن الحصول على حاصل

ذكاء مرتفع لا يعنى أن الشخص يتمتع بذاكرة جيدة لأن الذاكرة نوع آخر من أنواع الذكاء ومع ذلك نؤكد على أن الشخص الذى يتمتع بحاصل ذكاء مرتفع وذاكرة جيدة وانضباط ذاتى وتفان سوف يصل على الأرجح إلى قمة النجاح فى حياته.

ويمكن تقسيم الذكاء إلى ثلاثة أقسام افتراضية هى:

أ- **الذكاء المجرد**: وهو يتكون من القدرات التى تعالج الرموز المجردة كالألفاظ والأعداد وهذا النوع من الذكاء يبدو فى دراسة العلوم الرياضية والفلسفية وما شابهها.

ب- **الذكاء العملى**: وهو يختص بعلاج الأشياء المحسوسة للفرد وهذا لابد من توافره فى كل العلوم والمهارات الحركية والميكانيكية.

جـ- **الذكاء الاجتماعى**: وهو يتكون من القدرات التى تدخل فى عملية تكامل الفرد مع الآخرين اجتماعياً.

وهذا التقسيم يفرق بين ثلاثة أنواع من الذكاء هى الذكاء الملموس، الذكاء المعنوى، والذكاء الاجتماعى وهذه الأنواع الثلاثة ليست منفصلة من الأصل لأن معاملات الارتباط بينها موجبة مما يعنى وجود نوع من العلاقة بينها وأنها ليست مستقلة ويحدد العالم المصرى د. أحمد زكى مفهوماً علميا للذكاء بقوله إن الذكاء مفهوم علمى لا وجود مادى له وهو يصف نمط من أنماط العلاقة بين الإنسان والبيئة الخارجية سواء كانت هذه البيئه ماديه أو اجتماعية، والذكاء من حيث إنه مصطلح يدل على تكوين فردى يفسر لنا مجموعات التنظيمات السلوكية الصادرة عن الأفراد فى مواقف معينة تتطلب الأداء العقلى وهكذا نستدل من هذه التنظيمات السلوكية على ما يسمى عمليا بالذكاء.

المفهوم اللغوى للذكاء

كلمة ذكاء فى اللغة العربية لها تاريخ طويل عكس كلمة Intelligence الأجنبية التى لم يشع استخدامها كما يقول بيرت إلا فى أواخر القرن التاسع عشر.

والذكاء فى اللغة العربية يشير إلى القدرة على سرعة الفهم فالمحك الأساسى للذكاء هو الفهم ويقصد بالفهم العلم بمعانى الكلام غير سماعه ثم استعمال الذكاء فى فهم الإشارات لأن الإشارة تجرى مجرى الكلام فى الدلالة على المعانى وللفهم بداية وتمام.. فبدايته الفطنه وهى ابتداء المعرفة من وجهه غامضة والتنبية على المعانى والذكاء هو تمام الفطنة ويغلب أيضاً فى تعريف الذكاء عامل السرعة فى الفهم ويقال إن الذكاء جودة حدس من الذهن تقع فى زمان قصير فيتعلم الذكى معنى القول عند سماعه.

وقيل أيضاً إن الذكاء هو سرعة الفهم وحدته وعندما تصل السرعة إلى أقصى حد يقال عن الشخص (ألمعى) فالألمعى هو الفطن الذكى الذى يتبين عواقب الأمور بأدنى لمحة تلوح له.

ومما سبق يتضح أن الذكاء يفيد معنى الفهم ومعنى سرعة الفهم ويفيد خاصة معنى التمام وهو معناه الأصلى ويقول (الزجاج) عالم اللغة المعروف إن الذكاء فى الفهم تمام الشىء وفيه الذكاء فى السن وهو تمام السن ومنه الذكاء فى الفهم وهو أن يكون فهماً تاماً سريع القبول وذكيت النار إذا أتممت اشتعالها.

وفى مختار الصحاح للإمام محمد بن أبى بكر الرازى نرى ذ.ك.أ الذكاء ممدود هو حدة القلب وقد ذكى الرجل بالكسر ذكاء فهو ذكى على فعيل، وتذكية النار رفعها، وذكت النار تذكو- تعنى اشتعلت وأذكاها غيرها

المفهوم الفلسفى للذكاء

تؤكد الدراسات العملية أن مصطلح الذكاء أقدم فى نشأته واستخدامه من نشأت علم النفس ذاته ودراساته التجريبية فقد أشار العالم (بيرت) إلى أن مصطلح الذكاء (Intelligece) يرجع إلى الكلمة اللاتينية Intelligentia والتى ابتكرها الفيلسوف الرومانى شيشرون وهو ما يؤكد أن تناول النشاط العقلى لم يكن قاصراً على علماء النفس وإنما تناوله الفلاسفة قبلهم وكان منهجهم فى ذلك هو منهج التأمل الباطنى وهو المنهج الذى اتبعه علماء النفس قبل أن يصبح علماً تجريدياً.

وقد أدت هذه التأملات الباطنية الفلسفية بأفلاطون إلى تقسيم النفس إلى ثلاثة مظاهر رئيسية هى ما يُعبر عنه بالعقل والشهوة والغضب ويرى العالم (بيرت) أن مفاهيم أفلاطون يمكن التعبير عنها بلغة علم النفس الحديث بالنواحى العقلية والانفعالية والخلقية كما يمكن أن تستخدم ألفاظ المعرفة والوجدان والترويج للتعبير الحديث عن مفاهيم أفلاطون.

ويصور لنا أفلاطون هذا بوضوح فى محاورة العلاقة بين هذه المكونات الثلاث فى اسطورة العربة والتى يشبه فيها النفس بعربة يجرها جوادان وسائق، وأحد الجوادين عريق الأصل سلس القيادة وهو (الإرادة)، أما الآخر فهو فردى الطبع جامح غضوب عصبى وهو (الرغبة أو الشهوة)، وسائق العربة هو العقل....... فالعقل فى نظر أفلاطون هو الذى يقود سلوك الإنسان والمكنونان الآخران يزيدانه بالقوة والطاقة.

ويختلف أرسطو عن أفلاطون فى تقسيمته لقوى العقل حيث يقسمه إلى مظهرين رئيسيين الأول عقلى معرفى والثانى إنفعالى مزاجى خلقى ديناميكى الحركة وقدم أرسطو إسهاما له أهميته الكبيرة فهو يقابل بين النشاط الواقعى أو

العيانى (الموجود ويمكن رؤيته بالعين) والواضح الذى يعتمد عليه النشاط الواقعى ومن العرض الموجز السابق يتضح أن أفلاطون وأرسطو فى تقسيمهم لقوى النفس يؤكدان على أهمية الناحية الإدراكية المعرفية فى النشاط العقلى للفرد.

وقد قدر للفيلسوف الرومانى (سيسرو) الذى عاش قبل الميلاد فى الفترة التى تمتد من عام ١٠٦ ق.م إلى عام ٤٣ ق.م أن يلخص هذا النشاط الإدراكى المعرفى فى كلمة الذكاء Intelligentias كما سماه (سيسرو) ولعل هذه التسمية هى أهم ما نعرفة عن نشأة هذا المفهوم كاصطلاح فلسفى أو علمى.

المفهوم البيولوجى للذكاء

الدراسات العلمية الحديثة أكدت أن النظرة العلمية لمفهوم الذكاء بيولوجيا تأثرت فى أواخر القرن التاسع عشر بنظرية النشوء والارتقاء والتى أكدت على أهمية التطور وعلى مدى تكيف النوع وأفراده للبيئة التى يعيشون فى إطارها.

وقد تأثر العالم المعروف (هوبرت سبنسر) بهذه النظرية فى دراسته لمفهوم الذكاء فقرر أن الوظيفة الرئيسية للذكاء تهدف إلى تمكين الكائن الحى من التكيف الصحيح مع بيئته المعقدة الدائمة التغيير وعلى ضوء ذلك كان تفسير سبنسر للذكاء من خلال المفهوم البيولوجى.

ويرى كل من بيرت وسبيرمان العالمين المعروفين أن العالم الألمعى (سبنسر) هو أول من استخدم مصطلح الذكاء فى سياق علم النفس مؤكداً أهميته فى النواحى البيولوجية وهو اعتراف يحظى باحترام وتقدير لمجهود سبنسر فى هذا المجال.

وأكد (سبنسر) أن الحياة هى تكيف مستمر من جانب العلاقات الداخلية للعلاقات الخارجية ويعتقد أن هذا التكيف يمكن الوصول إليه عن طريق الذكاء عند الإنسان وعن طريق الغريزة عند الحيوانات الدنيا.

ويشير إلى أن مطالب الحيوان أبسط وأقل من مطالب الإنسان ومطالب الطفل أضيق وأقل من مطالب البالغ الراشد وهو ما يشير إلى أن الذكاء يتطور من البسيط إلى المعقد ومن التفرد إلى التعدد ويخضع فى تطوره هذا للتنظيم الهرمى الذى يتمثل فى نمو الحياة.

وهكذا يؤكد العالم المعروف (سبنسر) على مفهوم التنظيم الهرمى للحياة العقلية المعرفية حيث تنبثق قدراتها من نبع واحد يدل فى جوهره على الذكاء

العام الذى يتميز بوحدته وتماسكه فى الطفولة ويمتد وتتشعب قدراته فى المراهقة والبلوغ لتساير بذلك امتدادات الحياة وتشعباتها المختلفة ومن ذلك يتضح أن المفهوم البيولوجى للذكاء يتضمن مفهوم التكيف بمعنى مسايرة التغيرات البيئية كما يتضمن مفهوم تمايز الذكاء بمكوناته المتعددة فكلما ازداد الفرد فى عمره الزمنى كلما ازدادت الفروق داخل الفرد بالنسبة لمكونات الذكاء.

فالذكاء فى مرونته وتعقيده يسايره مرونة وتعقيد البيئة التى تحيط بالأفراد.

ويؤكد العالم المعروف (هولستد) Holstead هذا المفهوم البيولوجى للذكاء فى أبحاثه التى نشرها عن أهمية العنصر الجبهى للدماغ فى ذكاء الفرد وفى مستوى تكيفه للحياة.

وتعتبر هذه الدراسات هى الأساس العلمى الذى بنيت عليها الدراسات اللاحقة والتى يتم تدريسها حاليا فى كبريات جامعات العالم.

المفهوم الفسيولوجى للذكاء

يقوم المفهوم الفسيولوجى للذكاء فى جوهره على تحديد معنى الذكاء فى إطار التكوين الفسيولوجى التشريحى للجهاز العصبى المركزى بوجه عام وللقشرة المخية بوجه خاص.

فقد أكدت أبحاث جلنجنز (Ghlings) وشرنجتون (Shrington) الفسيولوجية فى أوائل القرن الماضى على أهمية التنظيم الهرمى التكاملى لوظائف الجهاز العصبى التى تتبع النشاط العقلى ثم تتشعب فى نموها إلى نواحيها الطائفية المتنوعة فى إطار تكاملها العام.

كما دلت الدراسات المقارنة التى قام بها بولتون Polton على ضعاف العقول والعاديين على أن خلايا القشرة المخية تنقص فى عددها وفى انقسامها وتشعبها وتناسقها عند ضعاف العقول عن العاديين.

وتؤيد هذه النتائج أبحاث شرنجتون التى تؤكد أن التكوين التشريحى لضعاف العقول لا يبدو فقط فى نقصان عدد خلايا القشرة المخية بل يبدو أيضاً فى ضعف الخلايا الجلدية والعظمية والعضلية فى كل النواحى التشريحية الأخرى ويتفق العالم (ثورنديك) مع الأبحاث السابقة حيث يفترض أن الفرق بين المستويات العقلية المختلفة (العبقرى العادى- ضعيف العقل) هو فرق فى عدد الوصلات العصبية لديهم ويعد هذا الفرض جزءاً أساسياً فى النظرية الارتباطية (لثورنديك) فى التعلم الذى يفسر كل عملية تعليمية تحدث للكائن الحى تفسيراً عصبياً فسيولوجياً يقوم فى جوهره على تكوين تلك الروابط أو الوصلات التى تنسق الخلايا العصبية فى أليافها ومساراتها الفطرية المختلفة.

ولقد تأثر كثير من علماء النفس بالأدلة المتزايدة التى تبرهن على وجود علاقة متبادلة دقيقة بين الوظائف الخاصة بالعقل والوظائف الخاصة بالجسم.

فقد ذهب بعض هؤلاء العلماء إلى أن كل نشاط عقلى يصحبة نشاط فسيولوجى يرتبط به أو سبب فسيولوجى له ويميل هؤلاء إلى الأخذ بتعريف فسيولوجى للذكاء، فيعرفه

سانديفورد (Sandiford) على أنه وظيفة الجهاز العصبى المركزى ويذهب بعض علماء النفس إلى أن النشاط العقلى ليس مرتبطا بالعمليات الفسيولوجية فحسب بل إنه هو نفس هذه العمليات وهؤلاء السلوكيون المتطرفون الذين كما يقول واطسن (watson) لا يسلمون بأى دليل على وجود حقائق عقلية أو عمليات عقلية من أى نوع كانت فالشعور والتخيل والتذكر والتفكير إنما تعبر عن بعض أنواع خاصة من السلوك الجسمانى وهناك وجهات نظر أخرى ترى وجود موازاة عامة بين العمليات العقلية والعمليات الفسيولوجية ولكنهم لا يقولون بأسبقية أحد النوعين مدللين على ذلك بأن العقل يعتمد فى كل شىء على الجسم وأن العمليات العقلية رغم مالها من قيمة ذاتية لا تنشأ إلا على النشاط الفسيولوجى وإنها ليست السبب فى وجود هذا النشاط الفسيولوجى.

وقد قوبلت وجهة نظر السلوكيين المتطرفيين بانتقاد شديد ذلك أن العمليات العقلية إذا كانت هى نفسها العمليات المخية فلن نستطيع أن نشعر بأى عملية من عملياتنا العقلية دون أن نشعر بأى عملية فسيولوجية فى المخ فى حين أنه فى خبرتنا الواقعية غالباً ما نشعر بأفكارنا ووجداننا ورغباتنا دون أن نعرف أقل شىء عما يحدث فى المخ كذلك فإنه من المحال أن نصف الذكاء بأن نشير إلى الفسيولوجيا ذلك أن ما يقابله من الناحية الفسيولوجية لا يزال أمراً مجهولاً.

فرغم أن (ألبورت) يرى أننا حين نقوم بعمل ما فما ذلك إلا لأن مؤشراً معيناً أثر على أحد أعضاء حواسنا الباطنية أو الظاهرية وأن هذا هو الذى سبب مرور الدافع العصبى خلال الجهاز العصبى مما دعا إلى استثارة استجابة عضوية أو إلى رد فعل فى الغدد وأن الشعور ليس سوى نتيجة عرضية لهذه السلسلة من الأحداث الفسيولوجية.

فنجد (ألبورت) عندما يحاول أن يعالج مشكلة الذكاء فإنه يقرر أن الذكاء هو القدرة على حل مشاكل الحياة أو القدرة على التفكير وأنه يتضمن القدرة على الإدراك والتخيل الإنشائى وصحة الحكم وسواء كان هذا الوصف صحيحاً أم خطأً فإن ألبورت يسلم مضطراً باستخدام ألفاظ سيكولوجية فحسب.

ويعتقد العالم المعروف (ثورنديك) كما يعتقد العالم (ألبورت) أن الظواهر النفسية تعتمد على أسباب فسيولوجية ولكنه يختلف عنه فى إنه يشير فى وصفه للذكاء إلى

الفسيولوجيا فهو يقرر أن العمليات العقلية العليا ما هى إلا مجرد تكوين من ترابط أو اقتران وأنها تقوم على ترابطات فسيولوجية من نفس النوع وإن كانت تحتاج إلى عدد كبير منها فإذا خضع الأفراد أ ، ب، ج، د.........إلخ الذين يختلفون فى عدد الاقترانات التى لديهم والذين هم متشابهون فى جميع النواحى الأخرى لمثيرات معينة فإن مقدار أو درجة الذكاء التى يظهرها كل واحد منهم ومقدار العمليات العقلية العُليا التى يظهرها كل واحد منهم يتناسب مع عدد الاقترانات التى لديه ومع ذلك فإن العالم المعروف (ثورنديك) لا ينظر إلى عدد الاقترانات على أنه السبب الوحيد للذكاء فهو إنه ومن المحتمل وجود قدرة تجعل هذه النيورنات (الخلايا العصبية) تعلم وتعمل متكاملة.

ومما سبق يتضح أن الذكاء فى نظرية (ثورنديك) القائمة على الفسيولوجية تعتمد على عدد العمليات الفسيولوجية وليس على نوعها وأن الذكاء يتأثر بالقدرة التى تجعل النيورانات(الخلايا العصبية) تعمل معاً أى تعمل متكاملة وهذه الآراء تبين المآزق التى ينجرف إليها (ثورنديك) عندما يحاول أن يقارن بين الذكاء والجهاز العصبى فعبارة جعل النيورنات (الخلايا العصبية) تعلم وتعمل معاً غامضة كل الغموض.

ومما سبق يتضح أن المقابل الفسيولوجى أو السبب الفسيولوجى للذكاء أمر مجهول فى الوقت الحاضر وهذا لا يعنى أن الذكاء لا يتأثر بالظروف الفسيولوجية فهناك شواهد كثيرة تدل على العلاقة بين الجسم السليم والعقل السليم وهذا لا يعنى أيضاً أن الذكاء ليس له مقابل فسيولوجى أو سبب فسيولوجى وإنما يعنى أننا لم نكشف حتى الوقت الحاضر ما هو هذا السبب أو ذلك المقابل.

وللآن لا يعرف أحد بالدقة ما هى التغيرات المخية التى ترتبط بالتغييرات النفسية وثمه شىء آخر وهى أنه إذا أمكننا أن نحدد المقابل الفسيولوجى للذكاء فكيف نستفيد منه فى آية محاولة لوصف الذكاء نفسه ولا شك أننا قد نستطيع فى بعض الأحيان أن نفسر حدوث العمليات النفسية بالرجوع إلى الحقائق الفسيولوجية ولكننا لا نستطيع أن نصف طبيعة العمليات النفسية من مجرد الإشارة إلى مثل هذه الظواهر الفسيولوجية.

الذكاء العاطفى

الذكاء العاطفى قد يكون مصطلحاً غريباً بعض الشىء وإن كان وجوده حقيقة لا يمكن إنكارها على الإطلاق ولكن قبل أن أبدأ الحديث عن الذكاء العاطفى لابد أن أشير إلى أن هناك فرقا بين ما يسمى بالذكاء الأجتماعى ذلك اللفظ المنتشر مع ثقافة العولمة والإلفية الثالثة من هذا الزمان الذى انقلبت فيه الكثير من موازين القوى والمشاعر الإنسانية..........فالذكاء الاجتماعى المتعارف عليه حالياً هو ثقافة النفاق والغش والتدليس وهو ليس بذكاء على الإطلاق بل هو تماماً كتعريف الأمريكان للمقاتل الذى يدافع عن أرضه سواء فى فلسطين أو العراق على أنه إرهابى بمعنى هو قلب للحقائق والموازين.

دعونا نعود للذكاء العاطفى ونقول إنه نوعية خاصة جدّاً من الذكاء الذى يتم فيه السيطرة على المشاعر والانفعالات وتخطى كل ما هو سلبى منها ولا تتعجب عزيزى القارئ...عزيزتى القارئة إذا علمتم أن الأشخاص الذين يتمتعون بمعدلات ذكاء مرتفعة غير معصومين من الفشل فى بعض المواقف الحياتية اليومية فيما يكون النجاح حليف آخرين ممن يتمتعون بمعدلات ذكاء متوسطة وعليه يمكن التمييز بين نوعين من الذكاء هما الذكاء التقليدى والذكاء العاطفى أو ما يعبر عنه بالانفعالات العاطفية والقدرة على السيطرة عليها.

ويرى بعض الباحثين أن الذكاء التقليدى يساهم بعشرين فى المائة من النجاح الذى يمكن أن يحققه الإنسان والذكاء العاطفى يساهم بنحو ٤٠٪ والباقى لأسباب أخرى متنوعة.

وللتفرقة ما بين الذكاء العاطفى والذكاء التقليدى يمكن القول إن الذكاء التقليدى عبارة عن سلسلة من المهارات التى تتطلب تحليل مسألة وحلها بشكل منطقى

ويتطلب هذا الحل أكثر من مهارة إدراكية بل إنه يشتمل على ثلاث مراحل أساسية تشمل وصفاً لهذه المسألة والمراد حلها وحل لهذه المسألة ثم تطبيق لهذا الحل.

ومن المعروف أن وصف المسألة وإيجاد حل لها ينتميان إلى الذكاء التقليدي، وهي نتيجة لتطبيق التفكير المنطقي بينما تطبيق نتائج الحلول وهو الجزء العملي من المسألة يتطلب الذكاء العاطفي أو ما يسمى بالانفعالات الذكية.

وبناء عليه فإنه يمكن تعريف الذكاء العاطفي أو ما يسمى بالانفعالات الذكية على أنه الوحدة المعقدة للسلوك والقدرات والمعتقدات والقيم التي تمكن الإنسان من إدراك تصوراته ومهماته بنجاح وفقاً لاختياره وفي هذا الإطار يمكننا التمييز بين نوعين من الذكاء ، الذكاء الضمنفسي والذكاء الاجتماعي حيث يحدد الذكاء الضمنفسي المزاج والمشاعر والحالات الذهنية الأخرى لدى الإنسان أما الذكاء الاجتماعي فيحدد إدراكنا لعواطفنا وعواطف الآخرين ويستعمل هذا التحديد كدليل للسلوك إقامة علاقات والمحافظة عليها.

المزيد من الذكاء العاطفى

إذا كان الذكاء العاطفي يبدو أنه عبارة جديدة لتسمية طريقة تفكيرنا وكياننا غير العقلانيين إلا أنه يمكن أن أقول أيضاً إن الذكاء العاطفى يمكن أن يكون هو القدرة على بلوغ الأهداف من خلال التفاعل مع البيئة المحيطة ولكن هذا لا يعنى أن أولئك الذين يحققون أهدافهم من خلال التفاعل مع البيئة لديهم ذكاء عاطفى إلا إذا كانت لديهم سمات معينة ومميزة مثل المثابرة والثقة بالذات والحماس والدافع الذاتى وهذه السمات هى التى تجعل لدينا المزيد من الذكاء العاطفى.

ويضيف المفكر المعروف (بيتر سالوفى) إلى مميزات الذكاء العاطفى بعض السمات الأخرى مثل إدراك الذات والفهم العاطفى الذى يعنى به القدرة على التطابق مع مواقف الغير ومشاعرهم ودوافعهم وفهمهم ويمكن القول بأن الذكاء العاطفى أو الانفعالى هو تعبير عن سلسلة المهارات التى يتعلمها الإنسان كى يصبح أكثر ذكاء.

وهناك عدة خطوات ينبغى عليك القيام بها لاكتساب المزيد من الذكاء العاطفى ويمكن إيجاز هذه الخطوات فى خطوات رئيسية هى:

الخطوة الأولى: السيطرة على المشاعر.

الخطوة الثانية: كيف تفهم عواطفك وعواطف الآخرين

الخطوة الثالثة: معرفة الفرق بين حالتك النفسية الحالية والحالة التى ترغب فيها وصياغة أهدافك والانسجام معها.

الخطوة الرابعة: تتعلم فيها كيف ترى العالم على حقيقته.

الخطوة الخامسة: استخدام الذكاء العاطفى فى علاقات العمل.

الخطوة السادسة: تتعلم فيها كيف تطرح الأسئلة الصحيحة وأن تتعلم فيها كيفية أن تتفاعل مع نفسك ومع الآخرين بنجاح.

الخطوة الأولى

فن السيطرة على العواطف

الإنسان الذكى هو ذلك الذى يستطيع أن يسيطر بصورة جيدة على عواطفه ومشاعره لا نطلب منك على الإطلاق أن تكون بارداً أو متبلدالإحساس ولكن لا تكن عاطفياً أو مندفعاً فى عواطفك والإنسان الذكى هو الذى يعرف كيف يتحكم بعواطفه بحيث يكون قادراً على السيطرة عليها وإعادة بنائها بطريقة أفضل فالعواطف والانفعالات يمكن أن تكون هدفاً بحد ذاتها لتحسين قدرات الإنسان كما يمكن استعمالها كوسيلة إيصال إلى أهداف أخرى وعندما تكون العواطف والانفعالات هدفاً بحد ذاتها ينبغى أن تكون هذه العواطف والانفعالات قادرة على إبقائك بحالة مثلى لفترة مستمرة نسبياً فتكون كمصفاة تظهر تجاربك اليومية بأفضل طريقة ممكنة.

دعنى أشرح لك عزيزى القارئ.... عزيزتى القارئة بصورة أكثر إيضاحاً مع مراعاة أنى أتحدث مع أذكياء يريدون أن يكونوا أكثر ذكاء.

يظن بعض الناس أن البيئة الخارجية المحيطة بهم مسئولة عن مزاجهم فمنهم من يضطرب عندما تمطر السماء ويعزو سبب اضطرابه للمطر ومنهم من يضطرب لقصر النهار فى الشتاء ومنهم الذى يقلق بسبب المال أو الخوف أو الفوبيا أو بلا سبب ولا يشعر هؤلاء بالتحسن إلا بعد تناول المهدئات والحقيقة التى لا جدال فيها أن اليوم الذى يعتبره البعض يوماً سيئاً هو ذلك اليوم الذى هم فيه سيئون وشعورهم السيئ هو الذى جعلهم يرون اليوم سيئاً والحقيقة التى لاجدال فيها .. أن السيطرة على العواطف تعنى أننا نستطيع اختيار العواطف التى نريدها بدل من أن نترك المجال الخارجى ليكون مسئولاً عن هذا الاختيار بدلا منا ..

السيطرة على العواطف تعنى أنك ستكون سيد نفسك ويمكنك إذا استطعت السيطرة على عواطفك أن تقوم بتحقيق الأفكار التجريدية عن المثابرة وتسيطر على الذات وعلى الحماس والتحكم بها من خلال تفعيل الحاله المناسبة.

والحقيقة التى لا جدال فيها أن العواطف والانفعالات يؤثر فيها وتتأثر هى بثلاثة عناصر رئيسية هى الأفكار والمشاعر والسلوكيات ويمكننا القول إن سبب سلوك شخص ما هو حالته الداخلية كسبب أولى ورئيسى وجوهرى.

ويبقى السؤال الهام جداً ما الذى نحتاجه للسيطره على عواطفنا وانفعالاتنا؟ لعل الشىء العجيب فعلاً فى الإجابة على هذا السؤال هو سهولته وبساطته. لأن الإجابة تشير إلى أن كل ما نحتاج إليه هو (الدوافع) والدوافع هى جمع دافع .. والدافع هو مفتاح الإشعال الذى يعمل مسببا لحالة ما .. ويمكن تشبيه ذلك الدافع برمز (مفتاح) فى لوحه التحكم الموجودة فى المخ وهى التى تمكننا من تشغيل أو إيقاف العواطف والسيطرة على ذلك المفتاح يعنى السيطرة على المشاعر والعواطف وتشكل السيطرة على العواطف جزءاً أساسياً من الذكاء العاطفى لسببين رئيسيين هما:

أولاً: لأن عواطفك هى طريق نجاحك فى علاقاتك مع الآخرين والسيطرة عليها شىء ضرورى جداً (مثل السيطرة على الغضب - مساعدتك لأن تكون واثقاً فى نفسك - غير قلق - غير خائف).

ثانياً: لأن الإحساس بالعاطفة هدف بحد ذاته وغالباً ما نحدد نتائجنا النهائية وفقا للمشاعر وأستطيع أن أقول لك عزيزى القارئ .. عزيزتى القارئة هل تود أن تكون سعيداً.. وتشعر بالرضا.. بالثقة بالنفس- بالهدوء .. إلخ افعل أى شىء وكل شىء يمكن أن يصل بك إلى هذه النتيجة دون تردد.

ولكن هل تساءلت يوماً إذا ما كنت تستطيع تنشيط هذه المشاعر بدون تكبد العناء الذى ظننت أنه مطلوب منك؟

دعنى أسألك هل لا يمكنك ان تشعر بالفخر إلا إذا عملت كل ليلة حتى وقت متأخر.. أو إذا حصلت على علاوة أو ترقية هل لا يمكنك أن تشعر بخير حتى عندما تمطر السماء؟ هل تشعر بالفخر إذا تصدقت على فقير أو عملت عملاً خيراً..؟

بالطبع يمكنك ذلك وسبق للكثيرين أن فعلوا ذلك ولكن غالباً ما نلتف حول الطريق وهذا الالتفاف هو ما يسبب لنا مشاكل لا تقل لى "القول أسهل من الفعل" دعنى أدعوك

لتفعل من خلال تدريب عملى للسيطرة على مشاعر سلبية (حزن- غضب.... أو ما شابه ذلك) من خلال ١١ خطوة أساسية يمكننا أن نفعلها دون عناء.

الخطوة الأولى: تعرف على حقيقة الوضع الذى أنت فيه وتود تغييره.

الخطوة الثانية: فكر بالحالة النفسية التى تود أن تكون فيها وما هى الحالة التى قد تكون الوسيلة الأفضل لك كى تبلغ هدفك فى هذا الوضع.

الخطوة الثالثة: ابحث عن تجربة ماضية مع هذه الحالة.

الخطوة الرابعة: تخيل أى مكان فى العالم وأنك هربت من مكانك إليه لتعيش فيه سعيداً.

الخطوة الخامسة: تذكر الأوقات التى كانت تتوفر فيها الحالة النفسية المثلى لك.تذكرها جيداً.

الخطوة السادسة: ابحث عن حافز مادى (دافع) يجعلك تخرج من هذه الحالة السيئة.

الخطوة السابعة: ادخل مجدداً فى دائرة الوضع الجديد الذى تتمنى أن تصل إليه بعد اقتناعك بالدافع.

الخطوة الثامنة: اخرج من دائرة الحالة النفسية السيئة وادخل فى الحالة الجديدة بعد إضافة كلمة أساسية هى نعم سأخرج بالإضافة إلى الدافع والحافز الذى يجعلك حتماً لابد أن تخرج.

الخطوة التاسعة: اعتبر نفسك قد خرجت وانظر بهذه الرؤية إلى احتمالات كل ما سوف يحدث نتيجة وضعك الجديد.

الخطوة العاشرة: ثق فى قدرتك على تحمل ما سوف يحدث وأنت بوضعك الجديد.

الخطوة الحادية عشرة: إنك أصبحت فى حالة نفسية جديدة الآن وسيطرت على مشاعرك واتخذت موقفاً إيجابياً جديداً فهنيئاً لك.

الخطوة الثانية

تعلم كيف تفهم عواطفك؟

الخطوة الثانية والهامة كى تسيطر على عواطفك وانفعالاتك أن تتعلم كيف تفهم هذه العواطف أو تلك الانفعالات وأن تحدد العلاقة ما بين سلوكك وقيمك وكيف تصنع أهدافاً لتطوير ذاتك وأن تستخدم معتقداتك بطريقة عاطفية انفعالية كى تجعلها تعمل لصالحك وهذا هو الذكاء العاطفى الحقيقى الذى يجعلك أكثر ذكاءً.

عليك أن تتعلم كيف تتعرف على بنية تفكيرك وتفكير الآخرين وأن تتوافق داخليا مع الآخرين والعالم من حولك وأن تدرك هويتك ومهمتك فى هذه الحياة كى تتمكن من تحقيقها.

وثق عزيزى القارئ.عزيزتى القارئة أنه بمجرد فهمك ومعرفتك لذاتك سوف يكون هناك تحسن فى تفاعلك مع الآخرين من خلال معرفة المستوى العصبى المناسب للتعامل معهم ومن خلال فهم العلاقة ما بين سلوك الإنسان وقيمة الضمنية والحقيقة التى لا شك فيها عزيزى القارئ عزيزتى القارئة أن العواطف ليست فقط موجودة داخل كل منا بل لها دور تلعبه فى داخلنا وتكمن أولى الخطوات للسيطرة عليها فى الطريقة التى ترغب فى تعزيز معرفتك الذاتية.

دعنى أسألك بالنسبة لأى عاطفة أو مشاعر أيا كانت هل فكرت مرة وسألت نفسك لماذا أشعر بهذه العاطفة وما هى فائدتها؟ وكم مرة شعرنا جميعاً بعاطفة ما.. ولم نعرف سببها.. والحقيقة لابد أن نحاول أن نعرف السبب كى نفهم هذه العواطف على حقيقتها وهذا هو الذكاء العاطفى الحقيقى الذى يجعلك أكثر ذكاءً.

وبالنسبة للآخرين ومشاعرهم ومصالحهم كم مرة شعرت بأن أهدافك وأهداف الآخرين متعارضة وماهى وظيفة العاطفة فى مثل هذه المواقف؟

لذا لابد أن تفهم مشاعرك وعواطفك وثق أن ذكاءك العاطفى سيزداد وبشكل لافت للأنظار عندما تطبق تقنيات فهم وظيفة عواطفك بالإضافة إلى فهم عواطف الآخرين.

ولتحديد دور العاطفة من خلال الطريقة التى يفكر بها الشخص تحتاج أولاً لمعرفة أن كل ما تفعله يتألف من مركب عاطفى وعقلانى وأن التواصل مع نفسك ومع الآخرين أساس لتحقيق تواصل ناجح وبدون التواصل مع الآخرين لا يمكن تحقيق نجاح فى الحياة والإنسان الذكى يجيد فن التواصل مع الآخرين والإنسان الأكثر ذكاء يتقن هذا الفن تماماً وستجد نفسك عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة قادرين على فهم عواطف وانفعالات الآخرين عندما تجيدون لغة الجسد ولغة الفم ومدى التطابق بينهما فعندما تتطابق لغة جسد الشخص مع ما يقوله فهو صادق والعكس صحيح.

ولكى تسيطر على عواطفك بشكل أفضل ندعوك إلى الأخذ بعين الاعتبار الافتراضات التالية:

أولاً: العواطف سلسلة من العمليات العقلية والجسدية ويمكن تشبيهها بحلقات متصلة.

ثانياً: يمكننا عمل رسم لكل حلقة بالتفصيل من حلقات هذه السلسلة.

ثالثاً: يمكننا تغيير الحلقات لتحسين السلسلة أو إحداث حلقات جديدة إيجابية.

والحقيقة التى لا جدال فيها هى أن العواطف تحدث كردة فعل مباشرة وغريزية على دافع ما وأن العديد من ردود الفعل العاطفية تشبه المنعكسات على ما يبدو والتى تكون أحيانا خارج نطاق سيطرتنا المباشرة وما تفعله كى تكون أكثر ذكاءً هو أن تسيطر عليها سيطرة كاملة تقريباً.

وللتغيير العاطفى الفعال يجب أن تكون عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة قادرين على عمل الآتى:

١ – التمييز بين العواطف والأفكاروالسلوك والمهارات وانظر إلى عواطفك من بعيد وأعد ترسيخ الصلة بين العاطفة وتجربة حسيه معينة.

٢ – يجب إيجاد معنى العاطفة وفهمها فهماً جيداً.

٣ – يجب اكتشاف الدور المحدد للعاطفة فى عملية التهيئة ومعرفته بكل دقة.

٤ – يجب تحديد وفهم ردود الفعل العاطفية الأخرى التى تود اختبارها فى سياق ما للتعرف على حقيقتها.

٥ – إيجاد تجربة مرجعية لتلك العاطفة بحيث تكون معروفة.

٦ – أخذ وجهة نظر طويلة المدى فيما يتعلق بعملية التغيير ومنح النمط القديم الوقت ليحل محله نمط جديد تحدثه بنفسك...

الخطوة الثالثة

تعرف على حقيقة حالتك النفسية؟

هل تفهم الفرق بين الحالة النفسية الحالية والحالة التى ترغب فيها؟ فليكن هذا هدفك فى هذه الخطوة الهامة من خطوات الطريق نحو الذكاء العاطفى..

الخطوة الثالثة من خطوات السيطرة على المشاعر والعواطف كى نصبح أكثر ذكاء هى فهم الفرق بين الحالة النفسية الحالية والحالة التى يجب أن تكون فيها وأن تتعلم صياغة الأهداف والانسجام معها بما فى ذلك بناؤها بشكل جلي لتحرص على تحقيقها وأيضاً فهم العوائق المحتملة والمصادر المساعدة للتغلب عليها كما تهدف هذه الخطوة إلى مساعدتك على إيجاد الموقف المناسب لإحداث التغييرات التى تريدها فى نفسك والآخرين.

والحقيقه التى لا جدال فيها أن الذكاء العاطفى ضروريا لتحقيق مخططاتك وأن لم تكن مدركا لذلك بعد فخذ بعين الاعتبار حالات الإخفاق والفشل التى تنتاب البعض نتيجة عدم استخدام الذكاء العاطفى. والذكاء العاطفى يتطلب منك أن تتذكر دوما نجاحك الذى حققته كيف أنجزته وذلك حين يصيبك الفشل وثق أن هذه الخطوة تتعلق بتعزيز فرصتك فى إنجاح مخططاتك من المتطلبات الأولى لتحقيق النجاح.

المطلوب منك عزيزى القارئ... عزيزتى القارئة أن تضعوا هدفا وتجيدون معرفة الفرق بين الحالة النفسية الحاليه والحالة التى ترغبون فيها، ما أن تعرف مكانك الآن (حالتك الحالية) والمكان الذى تود الذهاب إليه (هدفك أو الحالة المرغوب فيها) كل ما فى الأمر أنك تحتاج إلى تحديد الخطوات (الانفعال) التى يجب أخذها لتحقيق هدفك.. وعندما تنطلق فى خطتك يجب أن تكون قادراً على

مراقبة ما إذا كانت افعالك تأخذك فى الأتجاه الصحيح أم لا.. وفى حال العكس يجب أن تكيف أفعالك (خطتك) لتعود إلى خط سيرك وعليك أن تجيد الطريق الذى تود أن تسلكه من الحالة الحالية إلى الحالة المرغوب فيها.

وعليك أن تسأل نفسك دوما باستمرار هل الطريق الذى رسمته لنفسك حقاً مقبول أم لا ... وما رأى الأشخاص المحيطين بك؟ هل يوافقونك أم أنك تواجه مقاومة سواء كانت سلبية أو إيجابية.

ثق عزيزى القارئ... عزيزتى القارئة أن السر فى إحراز التقدم هو الانطلاق وسر الانطلاق هو فى تقسيم مهمتك الصعبة والمعقدة إلى مهمات صغيرة وطيعة ثم البدء بالمهمة الأسهل دائماً.

عليك أن ترسم هدفك واحرص على أن يكون محكم الصياغه وعلىأن تضع بعض النشاطات الإيجابية فى اتجاهك.

عليك أن تضع تحضيراتك جانباً وركز على هذا الهدف الذى تريده وهو تغيير حالتك النفسية السلبية إلى إيجابية والسيطرة على المشاعر والعواطف السلبية وركز على هذا الهدف بالتوازى مع هدف إيجابى آخر وضعته لنفسك.

راجع هدفك من وقت لآخر وخذ بعين الاعتبار الطريق التى قطعته بالإضافة إلى تطبيق خطتك... وعندها ستفاجأ بما حققته.

هل تعلم عزيزى القارئ... عزيزتى القارئة أن هناك فرقا بين القيام بأمور حسنة والقيام بالأمور بشكل حسن والمطلوب منك كى تصبح أكثر ذكاء القيام بالأمور الحسنة بشكل حسن... بالطبع وصلت الرسالة.

على سبيل المثال لا الحصر (الإجهاد) تتضمن السيطرة عليه القيام بالخطوات التالية:

١ – قدر حالتك العاطفية وقيمها.

٢ – إن قررت أنك تستطيع الاستمتاع أكثر بالحياة قرر كيف ستفعل ذلك..

٣ – هيء نفسك للقيام بذلك.

٤ – نفذ الأعمال التى ألزمت نفسك بها وهى عدم الإجهاد.

٥ – قيم ما إذا كانت الأعمال التى قمت بها تأتى بنتائج ملموسة أم لا.

هذه الخطوات الخمس سالفة الذكر يمكنك من خلالها السيطرة على الإجهاد.

وثق عزيزى القارئ .. عزيزتى القارئة أن هناك تفاوتا فى أغلب الأحيان بين ما يتوقعه المرء من الحياة وما يحصل عليه منها وبما أن توقعاتنا توثر على سعادتنا يمكن أن يكون هذا التفاوت مصدر تعاسة.

وعلى سبيل المثال لا الحصر (الوقوع فى الحب) هو أحد أركان الحياة حيث يطلق الحب العنان لعالم الأحلام.. ودعني أسألك عن مشاعرك ماذا يحدث لك عندما تقع فى الحب.. ما هى مشاعرك عندما يبادلك الحبيب حبا بحب. لماذا تنتابك مشاعر الغيرة أحيانا.

الحقيقة أن عواطفنا التى نفقد السيطرة عليها أحيانا تكون نتيجة المقارنة التباينية بين التوقعات التى تتوقعها والدافع المغاير لها. . .والدليل على ذلك أنه لا تنتابنا أى عواطف من هذه النوعية عندما تتطابق توقعاتنا مع الواقع وعندما يكون كل شىء فى موقعه.. ولكن إذا اختلفت تجربتنا بطريقة ما عن توقعاتنا نلاحظ هذا الأختلاف وننسبه إلى معنى عاطفى وكلما كان الاختلاف أعمق كلما زادت هذه المعانى وهكذا يتولد الشعور بالخيبة والتعاسة والحزن إن لم تكن تجربتنا جيدة وبقدر توقعاتنا ومن جهة أخرى نشعر بالسرور والفرح والغبطة والنشوة إذا كانت تجربتنا أفضل من توقعاتنا وهكذا نقارن بين التخطيط الإدراكى الحسى والتخطيط

المفاهيمى وبين توقعاتنا وأمالنا وطموحاتنا ومطالبنا وذكرياتنا...إلخ والتجارب اليومية المتقدمة باستمرار.

ثق عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة أنه إذا عشنا حالة لا تحدث فيها التوقعات فأى شىء يحدث يكون بمثابة متعة.

ونوصى بثلاث قواعد لجعل الواقع والتوقع أكثر قربا من بعضهما البعض.

الأولى: أضف إحساساً بالواقع إلى توقعاتك.

الثانية: لتكن توقعاتك طويلة المدى بدلاً من وجهة النظر قصيرة المدى.

الثالثة: أوجد طريقاً للسعادة حتى لو لم تكن الظروف مواتية لذلك.

الخطوة الرابعة

تعلم كيف تتحكم فى مشاعرك

هل تعرف كيف ترى حقيقة العالم من حولك وتتحكم بمشاعرك؟إذا عرفت ذلك فأنت الآن أكثر ذكاء

ولكن يجب أن تفهم هذه الخطوة وتهدف هذه الخطوة إلى إغناء كفاءاتك العاطفية وأن تكون قادراً على التمييز بين العواطف المختلفة فقد علمتنا تجربتنا أن الذين يتمتعون بدرجة عالية من الذكاء العاطفى لديهم درجة عالية من الإدراك العاطفى لدرجة أنهم قادرون على التعرف على بنى عواطفهم والتمييز فيما بينها.

والحقيقة التى لا جدال فيها أن الأذكياء عاطفياً لا يفكرون بناء على عواطفهم ولكن بناء على أنماط عاطفية أو البنى التى تشكل العواطف ويتمتع بالانغماس فى التجربة والعواطف مثل السلوك والتفكير والسياق ببنية داخلية ونطلق على جميع البنى الداخلية لعواطفنا اسم (المشغلات العاطفية).

تستطيع أن تعرف معنى البنية الداخلية للعواطف وحقيقة مشاعر العالم لاحظ هنا خلاف المعتقد السائد بين الشعور والعاطفة ولعلها معلومة قد تكون ولاول مرة تسمعها هناك فرق بين الشعور والعاطفة وأن الشعور ليس عاطفة لأن الشعور وصفى بينما العاطفة تقييمية فى أكثر الأحيان وتكون العاطفة عادة مزيجا من الشعور والتصنيف وهكذا يمكن للكثيرين اختبار المشاعر بطريقة مختلفة وفقا للتصنيف الذى يمنحه إياها...وعلى سبيل المثال لإيضاح الصورة أكثر حالة الرعب مثلا لدى شخص ما يمكن أن تكون ذعراً للآخر وبالنسبة لشخص ثالث قد تكون حالة قلق أو إثارة وبالنسبة للشعور سوف يشعرون فيزيولوجيا بالشىء نفسه ولكن سوف تختلف ترجمة هذا الشعور من شخص إلى آخر وسيعتمد نوع التصنيف دوماً على نوع التجربة التقويمية.

وثق عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة أن تعلم كيفية التمييز بين الشعور وتصنيفه يعتبر إحدى الخطوات الأساسية للتوصل إلى الذكاء العاطفى لأنه سيمكنك من إعادة ترميز التجارب وإعادة تصنيفها على أساس مرادك للانفصال عنها.

وما يجب أن ندركه جميعاً هو أن حواسنا تتناغم فى كل الأوقات حتى فى نومنا مع المعلومات الآتية من الخارج وتكون متألفة من تلك الأحاسيس البصرية والسمعية والشمية والذوقية والحسية وكلها تحول عبر الجهاز العصبى وترمز لتشكيل تمثيلات وذكريات.. لذلك متى تذكرنا حدثاً يكون وتذكرنا له محولاً ومرمزاً عبر جهازنا العصبى ومقدماً بشكل حسى معين فى المناظر والأصوات والمشاعر والروائح والأذواق ولابد من التمييز بين المعلومات الآتية من الخارج وعالمنا الداخلى وثق أن المعلومات التى تخزن فى ذهنك (التمثيل الداخلى) يمكن أن تصنف وفقا للحواس المختلفة ولكل منا نظام نكشف عنه من خلال الكلمات التى نتفوه بها.

والخلاصة يمكن إيجازها فى القول بأن السيطرة على الأحاسيس والمشاعر وإدارتها واكتساب الذكاء العاطفى يتطلب أن نتعلم كيف نرى العالم على حقيقته وكيف نتحكم فى مشاعرنا.

الخطوة الخامسة

تعلم تطوير تقمصك العاطفى

التقمص العاطفى هو مشاركة الآخرين مشاعرهم وجذبهم إلينا وإقناعهم بأفكارنا وهو ما يتطلب أن نسيطر على مشاعرنا عندها يمكن أن نسيطر على مشاعر الآخرين ويمكن للإنسان من خلال سيطرته على مشاعرة وانفعالاته وعواطفه أن يطور فى تقمصه العاطفى من خلال المواضع الإدراكية الحسية والنظر إلى العالم عبر عيون الناس الذين نتعامل معهم ومن خلال ذلك يمكن إكسابك وجهة نظر كاملة لحالة عبر إعطائك نظرة شاملة من كل الزوايا . . .والاستفادة من وجهة النظر تلك للرد على مواقف متضاربة مع المزيد من المعلومات حول بنية العلاقة.

وتهدف هذه الخطوة (تطوير تقمصك العاطفى) إلى إكسابك مهارات تصلح لحل التضارب فى مشاعرك وتكسبك المزيد من الذكاء العاطفى بشكل عام ويحدث التضارب فى المشاعر عادة نتيجة للاختلاف بين بنيتك الداخلية وتلك التى تعود لشخص آخر ويمكنك هذا التحديد من استعمال المرونة لتمثيلها بشكل مختلف فى ذهنك كما أن النظر إلى مضمون التضارب من زوايا مختلفة يغير الإطار البنيوى لعقلك الذى أثار هذا الاختلاف.

وثق أن معرفتك لكيفية تفكير الشريك الآخر (بالمفهوم الواسع لكلمة شريك) وإدراكك ردود فعله وتوقعها هى مهارة أساسية من مهارات الذكاء العاطفى.

والمواقع الإدراكية الحسية تمكننا من تحسين خريطتنا الذهنية من خلال مقارنتها بخرائط الآخرين ودمجها مع هذه الأخيرة وهذا ما تعلمه رسامو الخرائط القدامى محددين بذلك الطرق المختلفة للذهاب إلى مكان معين على الأرض واكتشاف عدة موارد جديدة.

كن عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة مثل لاعبى الشطرنج الذين يحاولون منح تقييم مسبق لكل خطوة محتملة يقوم بها الخصم وبهذه الطريقة تحققون نظرة شاملة للوضع الذى يمكننا من البحث عن اتفاق يأخذ بعين الاعتبار وجهتى النظر..

والتطبيق العملى لما نعنيه بالتقمص العاطفى هو إذا كنت تتفاوض مع شخص ما أو تتواصل معه فهناك على الأقل أربع طرق لمعالجة الموقف من خلال التواصل:

١ - عبر عينيك.

٢ - عبر عينى الطرف الآخر.

٣ - عبر عين مراقب حيادى.

٤- عبر مشاهدة مزدوجة ناتجة عن دمج خريطتك مع خريطة الشخص الآخر والتقمص العاطفى يتطلب النظر، الإصغاء، الشعور، البدء، من وجهة نظرك الخاصة.

الطريقة الأولى: عبر عينك

وثق أن الذين يتمتعون بموقع أولى قوى يدركون تماماً ما يريدون.. ولتعزيز موقعك الأولى اعرف نفسك بشكل أفضل من خلال اكتشاف بنية تجربتك الذاتية.. وللشروع فى هذه العملية يتطلب منك الأمر طرح هذه الأسئلة:

بماذا تشعر الآن ؟ ، ما الذى تريده الآن؟ ، ما هى رغباتك؟

احتياجاتك؟ ، قيمك؟

وثق أن فهم دوافعك وكونك واضحاً حول هدفك وغايتك يتيح لك اكتشاف مواقع إدراكية حسية أخرى بأمان بدون أن تضيع فيها.

الطريقة الثانية : عبر عينى الطرف الآخر

وثق عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة أنه يكمن جزء مهم من ذكائك العاطفى فى قدرتك على تغيير وجهة النظر عبر التطلع إلى موقف ما من وجهة نظر الشخص الآخر وهذا ما يطلق عليه اسم (الموقف الثانى) ويمكن إنجاز ذلك بنجاح عند التحقق من المعلومات المتوفرة فى الموقف الأول لأنك ستتمكن عندها من وضع تحليل عن أوجه الشبه والاختلاف وهناك موقع ثانٍ للتقمص العاطفى عن طريق النظر، الإصغاء، الشعور، من وجهة نظر الشخص الآخر وكأنك تحل محله.

وثق أن الأشخاص الذين يتمتعون بموقع ثان قوى هم قادرون على تقمص شعورالشخص الآخر وتفكيره وإدراكه ولتطوير مهاراتك وذكائك العاطفى من خلال الموقع الثانى يتطلب منكم الأمر القيام بذلك.

عليك عزيزى القارئ أن تنغمس عاطفياً وأن تضع نفسك مكان الشخص الآخر وربما عبر الانتقال إلى موقع الشخص الآخر تماماً.

راقب بشكل أفضل واعرف الملاحظات المناسبة من وجهة النظر هذه ويبقى السؤال: إن وضعت نفسك فى مكان الشخص الآخر كيف تنظر إلى الأمور والأشخاص بما فى ذلك أنت وبماذا تشعر؟

تمكنك الإجابة على السؤال السابق من فهم الآخر فهماً جيداً.

الطريقة الثالثة : من طريق التقمص العاطفى تسمى طريقة (هم – الشامل)

يجب أن تأخذ موقع (شخص حيادى، أو متفرج) وهذا الموقع يمكنك من مراقبة نفسك والشخص الآخر معاً والتفاعل بين الشخصين.

وهذه الطريقة تمكنك من مراقبة النقاط الإيجابية والسلبية التى يساهم بها كل طرف من أجل إيجاد طرق لحل السلبيات وجمع الإيجابيات لصالح الطرفين.

وثق أن الذين يتمتعون بموقع ثالث قوى يمكنهم هذا الموقع رؤية مدى ارتباطهم وكيف من خلال تغيير سلوكهم يستطيعون إحداث بيئة مناسبة لتغيير الآخرين.

والسؤال الذى يمكن طرحه هنا هو كيف يؤثر سلوك الشخص (أ) والشخص (ب) على بعضهما ويؤمن هذا الموقع المعلومات لكسر الحلقات المفرغة الموجودة فى أغلب الأحيان فى النزاعات ما بين الأفراد خاصة المنازعات المرتبطة بالمشاعر والأحاسيس.

الطريقة الرابعة : من طرق التقمص العاطفى يطلق عليها طريقة (نحن)

ومن خلال موقع (نحن) ترى كل شىء وكأنك أنت النظام بحد ذاته وعندما ترى نفسك من خلال موقع (نحن) ترتبط بذاتك وبالآخر وتنغمس فى المنظور الكونى الشامل وتشعر بالتفاعل بين مختلف أجزائه وكأنه حصل فى داخلك.

والسؤال الذى يمكن طرحه من خلال هذا الموقع هو كيف يبدو الأمر أن تكون مثل الشخص (أ) من جهة ومثل الشخص (ب) من جهة أخرى فى الوقت ذاته ولتزيد مهارتك فى التفكير الشامل يمكنك تدوين القوى المختلفة الحاضرة ومحاولة تحضيرها وكأنها كانت حاضره فى داخلك.

الطريقة الخامسة : من طرق التقمص العاطفى (الموقع المنفصل)

وفى هذه الطريقة تكون منفصلا وتراقب الآخر من بعيد وفى الوقت ذاته تحافظ على دورك.

وهؤلاء الذين يسلكون هذا الطريق يتمتعون بشعور قوى تجاه أنفسهم ويمكنهم أن يروا أنفسهم من الخارج وينتقدوا ذاتهم ولتطبيق ذلك تخيل أنك تشاهد فيلماً عن نفسك وترى سلوكياتك وسلوكيات الآخرين وماذا سيكون شعورك.

يمكنك أن توجه لنفسك هذه الأسئلة.. كيف تنظر إلى نفسك؟ ما هو الشىء فى سلوكك الذى يمكن أن تبدله وتتقمص غيره إن نظرت إلى نفسك من الخارج.

هذا الموقع يؤمن لك معلومات مثيرة وجديرة بالاهتمام حول سلوكك الخارجى وحول كيفية تواصلك مع العالم الخارجى.

وثق أنه فى كل علاقة عاطفية ستواجه أوجه شبه وأوجه اختلاف وعند فصلهما لا يسببان الانزعاج أو الصراع فى كل عنصر.. ستصف شيئاً بالصراع عندما تكون منزعجاً منه وحسب وليس الاختلاف أو التشابه بحد ذاته الذى يسبب الصراع ولكن إطار التفكير الذى يؤدى إلى تفسيرك لهذا الاختلاف. وثق أنه فى الموقف التنازعى يتم تحريف المعلومات واختبارها بشكل ذاتي وكل النزاع يجب عكس عملية التحريف هذه.

ماذا يجرى إن شعرت بالسوء حيال علاقاتك مع شخص آخر، يجدر بالملاحظة كيف تتشابك عواطف الأشخاص بعضها ببعض.

وأحيانا مجرد رؤية شخص ما يثير سخط بعض الأشخاص فيعبرون عن استيائهم أو ما يزعجهم وغالباً ما يصفون مدى سوء هذا الشخص أو خطورته فقوة الشعور بالاشمئزاز الذى ينتابهم لا يستطيعون تحمله.. ترى هل تتغير مشاعرهم لو وضعوا أنفسهم مكانه.. وتقمصوا عواطفه.وبالتأكيد سيحدث ذلك.

الخطوة السادسة

تواصل مع عواطفك الحقيقية

هذه الخطوة تجعلك تتواصل مع عواطفك الحقيقية بدلاً من تلك التى تتوقع الشعور بها...

عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة أنتم أكثر من يعرف أين مواطن الضعف فى ذكائك العاطفى.. وستمكنك هذه الخطوة من ربط العواطف بالمضامين المعرفية وكذا مدى مساعدة طرح الأسئلة المناسبة عن تتبع تفكير الآخرين مما يتيح لك مقدار أكبر لفهم الآخرين ومشاعرهم وثق أن الميزة فى صياغة أسئلتك الخاصة لمعرفة العناصر أو القيود غير المحددة هى أن تحافظ هذه الأسئلة على تلقائيتها أكثر مما لو بدأت بطرح أسئلة عادية أو التزمت بقواعد صارمة.

نصيحة لكل قارئ وقارئة قبل أن تبدأ فى طرح أى سؤال عليك أولا أن تعرف ما الذى تبحث عنه وما هو الهدف الذى تسعى إلى بلوغه عبر طرح السؤال كذلك خذ بعين الاعتبار إن كان سؤالك حقيقياً أو مجرد طريقه لإثبات وجهة نظرك أى طرح سؤال بيانى.

وأخيراً تذكر أن الكلمات المستعملة فى السؤال وطريقة طرحه ستؤثر على الإجابة التى سيعطيها الذى طرحت عليه السؤال لذا كان من الضروري ومن الذكاء أن تطور قدراتك فى صياغة الكلمات كى يكون السؤال متواصلاً مع عواطفك الحقيقية بدلاً من تلك التى تتوقع الشعور بها..

نظريات العبقرية

هل أنت عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة من أصحاب الذكاء الفائق؟

الذكاء الفائق المبالغ فيه يعتبره بعض العلماء ما يسمى بالعبقرية وهو ما دعانا إلى محاولة فهم وتحليل هذه العبقرية للتعرف عليها من قريب. حاولت بعض النظريات تفسير ظاهرة العبقرية من خلال عدة نظريات منها: النظرية المرضية والنظرية الوصفية والنظرة الكمية، ونظرية التحليل النفسى وسنناقش كلا منها بإيجاز.

١ - النظرية المرضية:

وقد فسرت هذه النظرية العبقرية على أنها مظهر مرضى يصيب بعض الأشخاص أو أن هناك صلة بين العبقرية والجنون، واعتقدت هذه النظرية أن العبقرية سلوك شاذ يصعب على الإنسان فهمه وتفسيره، واعتقدت كذلك أن لكل شاعر شياطين يوحون إليه بروائع الشعر ويعلمونه القدرة اللغوية والفصاحة، وقد برهنت الدراسات والأبحاث النفسية عدم صحة هذه النظرية، وأنه ليس هنالك علاقة بين العبقرية والجنون.

٢ - النظرية الوصفية:

تؤكد هذه النظرية أن للعباقرة قدرات ومواهب لا تظهر عند الشخص العادى، إلا أن الأبحاث العلمية فى ميادين علم النفس أثبتت خطأ هذه النظرية فليس هناك تنظيم عقلى للعباقرة وآخر للأفراد العاديين، كما أن الاختلاف فى مضمونه لا يقوم على اختلاف المستوى أى أن العبقرى لا يتميز بقدر عقلية معينة عن غيره وإنما أداؤه لها يبدو ارقى فى المستوى.

٣ - النظرية الكمية:

قامت هذه النظرية بتفسير العبقرية على أنها تمايز فى نسب الذكاء والقدرات العقلية التى يشمل عليها الذكاء. هذا التعريف يتمشى مع نتائج البحوث والدراسات

التجريبية فى القياس العقلى، وتؤكد هذه النظرية أيضاً أهمية النواحى المزاجية والظروف البيئية التى تهيئ لظهور العبقرية.

٤ - نظرية التحليل النفسى:

حاولت هذه النظرية تفسير العبقرية على أساس الدافع النفسى للتفوق والارتقاء ويرى رواد التحليل النفسى أن العبقرية إعلاء للدوافع الأولية التى أسماها (مكدوجل) بالغرائز وتعويض عن النقص والمبالغة فى هذا التعويض كما ذكر"أدلر" أو العمليات الابتكارية اللاشعورية كما ذكرها "فرويد" ومهما قيل عن هذا الدافع فإنه لن يخلق من الغير ذكى أو من المتخلف عقلياً عبقرياً لأن العبقرية تعتمد اساساً على الاستعداد الممتاز والقدرة العالية.

الصفات الرئيسة للعباقرة

لعل أهم الدرسات والبحوث التجريبية والإحصائية التى تلقى ضوءاً على الصفات الرئيسية للعباقرة تلك الأبحاث التى قام بها "جولتون" والأبحاث التى قامت بها "كاترين كوسك" فى تتبع تاريخ حياة مشاهير الرجال ممن وصفوا بالعباقرة.

وقد أثبتت هذه البحوث عدم صحة الفكرة السائدة والقائلة أن الأشخاص الموهوبين وذوى العقليات الفذة يكونون عادة ضعيفى الجسم أو عصبيين أو غير ثابتين من الناحية المزاجية بل إن العكس هو الصحيح- حيث تبين أن القوة والصحة الجسمية، وكذلك الصفات المزاجية والخلقية- فى الأذكياء والعباقرة تفوق تلك التى توجد فى الأغبياء والمتخلفين عقلياً، كما أن نسبة الوفيات ونسبة من يصابون بالجنون ونسبة الطلاق بين المتزوجين من الأذكياء والعباقرة أقل منها فى العاديين والمتخلفين عقلياً.

وقد أثبتت الدراسات التجريبية التى قام بها "ترمان" أن الأشخاص الموهوبين كانوا فى طفولتهم متميزين وقد ساروا فى نموهم أسرع من غيرهم من الأطفال، إذ سبقوا غيرهم فى المشى وفى الكلام ووصلوا إلى سن المراهقة قبل غيرهم فى سنهم وتبين كذلك أنهم كانوا أكثر تفوقاً فى التحصيل الدراسى وكانوا أسبق فى التحصيل بفترة تتراوح بين سنة وثلاث سنوات وأنهم كانوا متفوقين فى جميع المواد الدراسية وخاصة اللغة والقراءة والمواد التى تتطلب التفكير المجرد، واتضح كذلك غالبيتهم أتموا الدراسة الجامعية وحصلوا على مراتب الامتياز والتفوق وأظهروا قدرة على التفكير المنتج، وكانت نسبة من حصل منهم على دكتوراه الفلسفة فى العلوم المختلفة تساوى خمسة أضعاف نسبة من حصل على هذا المؤهل من مجموع خريجى الجامعات وأن غالبيتهم اشتغل بالمعاهد العالية وحصلوا على الشهرة فى الطب والجراحة والهندسة وعلم النفس والقانون.

ومن الثابت أن جميع من وصلوا إلى الشهرة والتفوق كانوا من بين من ظهرت عليهم علامات النبوغ والعبقرية فى طفولتهم، ولكن العكس غير صحيح فليس كل من وهب الذكاء العالى يستطيع أن يصل إلى الشهرة، بل إن بعض من أثبتوا ذكاء ممتازاً تضطرهم ظروف حياتهم الأخرى للاشتغال بأعمال بسيطة ومهن لا تحتاج لذكاء كبير كالأعمال الكتابية مثلاً ويرجع ذلك للاختلافات الفردية بين هؤلاء الأشخاص فى النواحى الجسمية والمزاجية والاجتماعية رغم تساويهم فى الذكاء العالى ومن أمثلة ذلك عدم تساوى الفرص بين الرجال والنساء واضطرار السيدات للتفرغ للشئون الزوجية والمنزلية والأنشغال عما يؤدى بهم إلى النبوغ والشهرة فى ميادين الحياة العامة، ولهذا يعزى نقص عدد المشاهير من النساء فى الأدب أو الشعر أو القانون أو الطب أو العلوم لعدم توافر الظروف المناسبة لإظهار هذه المواهب وليس لعدم وجود المواهب.

الذاكرة القوية والذكاء

هل هناك علاقة ما بين الذاكرة القوية والذكاء؟ للإجابة على هذا السؤال لابد أن نعرف أولاً أن هناك أنواع مختلفة من الذكاء وأن الأشخاص الذين يتمتعون بقدرات فنية أو إبداعية أو رياضية فائقة يمكن أن يحققوا نجاحات رائعة، بل عبقرية فى مجال تفوقهم دون أن يحصلوا على نسبة ذكاء مرتفعة، وهنا تجدر الإشارة إلى أن حصول الشخص على نسبة ذكاء مرتفعة يعنى بالضرورة أنه يتمتع بذاكرة جيدة وأن الذاكرة الجيدة هى نوع من أنواع الذكاء وقد تقود الشخص إلى التفوق الأكاديمى بسبب قدرته على تذكر المعلومات على الرغم من انخفاض نسبة ذكائه ومع ذلك يبقى الشخص الذى يجمع بين نسبة ذكاء مرتفعة وذاكرة جيدة وانضباط شخصى، وطريقة تذكر صحيحة الورقة الرابحة بلا منازع بل فى مختلف ميادين الحياة.

وهناك علاقة قوية ما بين الذاكرة القوية والذكاء وذلك لأن الذاكرة هى عملية تخزين واسترجاع المعلومات فى العقل، ولهذا فهى إحدى العمليات المركزية الخاصة بالتفكير والتعلم بينما الذكاء فى أحد تعاريفه هو القدره على التفكير والتعلم.

والإنسان يبقى فى حالة تعلم مستمر طوال حياته. ولكن قدرا قليلاً من هذا الكم الهائل من المعلومات هو الذى يتم انتقاؤه وتخزينه فى العقل مما يجعله قابلاً للاسترجاع فيما بعد إن لزم الأمر.

كما أن التعلم هو اكتساب معارف جديدة والذاكرة هى القدرة على الاحتفاظ بهذه المعارف.

لذلك فإن الجمع بين التعلم والذاكرة يعتبر أساس المعرفة، وهو ما يمنحك القدرة على وضع الماضى فى اعتبارك أو عيش الحاضر، والتخطيط للمستقبل، وعلى الرغم من أننا لا نملك سوى القليل من المعلومات عن الفسيولوجية الخاصه بتخزين

الذاكرة فى العقل، إلا أنه من المعروف أن الذاكرة لا تشغل جانباً واحداً فقط داخل العقل، وإنما تدخل ضمن العديد من الأنظمة العقلية التى تعمل مع بعضها البعض.

هناك بعض التقنيات التى تمكننا من تحسين ذاكرتنا. وعلى الرغم من أننا لا نعرف سوى القليل عن أليات الذاكرة، إلا أنه يمكن أن نؤكد أنه كلما زاد استخدامها زاد مستوى كفاءتها.

وهذا يعنى وجوب تحفيز الذاكرة باستخدامها إلى أقصى دور وقبول أنواع التحديات وتعلم مهارات جديدة وبالإضافة إلى أن هذا سوف يثرى حياتنا، فسوف يعمل من جانب آخر على حفز الدوائر العصبية داخل المخ على النمو وأكتساب القوة.

اختبارات الذاكرة صممت ليس فقط لاختبار قوة ذاكرتك وإنما أيضاً لكى تساعد على تحسينها من خلال تحسين قدراتك على التركيز أو ضبط النفس حيث القدرة على الانتباه إلى الموضوع الذى أنت بصدد دراسته.

إن اختبارات الذاكرة التى نقترحها ههنا لا تزعم أنها تغطى كل قدرات الذاكرة كل ما تعنيه عادة بعض قدرات الذاكرة والقدرة على التذكر كى تصبح أكثر ذكاء.

إنها تعطى لمحة سريعة عن القابلية العملية على الحفظ، وتخزين عدد من المعلومات فى آن واحد، ولكنها لا تتبع التكهن بدقة إذا كانت هذه المعلومات محفورة فى الذهن أو الفكر بطريقة دائمة.

ذلك بأن الحفظ الدائم بالنسبة إلى الذكريات هو من شأن الثقافة التى تعزز أو تقوى صلات الربط بين الأفكار بخاصة الاهتمام الذى نوليه ما نتعلمه.

من جهه أخرى ليس لهذه الاختبارات أى معنى إلا إذا ما قربت من مجموع النتائج المسجلة فى اختبارات الذكاء (ولا سيما اختبارات المنطق والاستدلال).

الاختبارات الثلاثة المقدمة فيما بعد تستخدم ثلاثة مواد وثلاثة أشكال من الاستذكار المكملة.

١ - **اختبارات الذاكرة الشفهية:** يتألف من نص مفهوم بسهولة يستحضر أحداثاً بالوسع بتصورها حتى لو لم يعشها المرء.

٢ - **اختبار الذاكرة البصرية:** يتألف من أشكال هندسية وهو يفترض تمييزاً جيداً للأشكال والمواقع، ونوعاً من المهارة بالنسبة إلى الحركة والمدى.

٣ - **الذاكرة الشخصية (تعليمات):** ينطوى هذا الاختبار على أن يتفهم الشخص الذى يقوم بسرعة نصاً ما بحيث يتسنى له ان يحفظ الحد الأقصى منه. إذا فهو يتطلب اولاً القراءة بسرعة كبيرة ثم فهم ما تمت قراءته لكى يتم الاستيعاب بسهولة (وحده هذا الشرط الثالث يجعل منه اختبارا للذاكرة) ولكى لا نخرج أولئك الذين لم يعتادوا القراءة بسرعة بالوسع تمتد وقت القراءة قليلاً إذا هم لم يستطيعوا مطالعه هذا النص كله فى الوقت المحدد لذلك (وهو دقيقتان اثنتان) أولئك الذين يقرأون بسرعة بوسعهم أن يحاولوا قراءة النص مرتين اثنتين. ولكن فى هذه الحالة لا ينبغى تجاوز الدقيقتين.

وهذه الاختبارات قدمناها فى صورة تدريبات ذهنية لإيقاظ القوى العقلية كى تصبح عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة أكثر ذكاء..

سلسلة التدريبات الذهنية لزيادة فاعلية القدرات العقلية

فى هذا الفصل نقدم سلسلة من التدريبات الذهنية لزيادة فاعلية القدرات العقلية ويمكن من خلالها زيادة التركيز وقوة الملاحظة والقدرة على زيادة فاعليات الحدة الذهنية وهى تحتوى على أربعة تدريبات لتقوية وتقويم الذاكرة وتدريب إجمالى لإنعاش الذاكرة وتدريبات لتنمية قدراتك الإبداعية وتدريبات على استعمال الكلمات واستخدام التضاد والمنطق وحس الأرقام وتحسين القدرات العددية وتدريبات خاصة لتنمية القدرات الذهنية.

الفصل الثانى

أولاً: تدريبات لتقوية الذاكرة الشفهية

التدريب الأول لتقوية الذاكرة الشفهية

(يشترط الحصول على مؤهل متوسط على الأقل لممارسة هذا التدريب)

تدريب (١) على الذاكرة الشفهية

تفترض أن عميلاً سريّاً تلقى أمراً للقيام بمهمة تتضمن تعليمات مفصلة ويعين عليه أن يحفظ عن ظهر قلب هذه التعليمات ثم أن يتلف الوثيقة.

بالنسبة إلى الاختبار بحد ذاته فإن الصعوبة أقل. لن يطلب إليك أن تحفظ النص حرفياً عن ظهر قلب، ولكن عليك أن تقرأه بدقة وانتباه خلال دقيقتين اثنتين، لكى يتسنى لك بعد ذلك أن تعثر على الكلمات الناقصة فى الرواية بعد قراءة النص الأصلى التالى المطلوب منك الانتباه، استعد وانظر إلى الوقت فى ساعتك لكى تحدد الدقيقتين جاء فى النص ما يلى:

استقل قطار الساعة الرابعة والدقيقة الخمسين المتجه إلى جنيف/

سيكون بانتظارك على الرصيف ثلاثة رجال/

واحد منهم سيحمل على سبيل التعرف إليه جريدة بيده اليسرى /

والثانى يضع حول عنقه منديلاً حريرياً أحمر/ والثالث يرتدى قبعة من الفرو/

تقدم منهم وأنت تتلفظ بهذه الكلمات./ كيف حال السوق/؟

فيجيبك أحدهم "السوق مثقل" فترد "ستأتى أيام حسنة" /

عندها يسلمونك محفظة سوداء جلدية تعود بها إلى باريس صباح اليوم الثانى فى أول قطار/.

لدى وصولك باريس تستقل سيارة تاكسى إلى شارع كونكورد/

ثم تستقل المترو حتى ساحة النجمة/ وتنتقل سيراً على الأقدام إلى حانة فاغرام/ وتدخل حيث يشرب الأصدقاء/

فتجلس على مقعد فى أقصى القاعة/

بعد قليل سيأتى رجل ويجلس إلى الطاولة المجاورة/

تكون بيده محفظة تشبه محفظتك يضعها فى متناول يدك/

وبعد وصوله بخمس دقائق تغادر انت المشرب حاملاً محفظته، وتاركاً له محفظتك/

وحذار من أن تتناول أى أشارات تدل على معرفة أحدكما الآخر/ فى الحقيبة التى يكون قد تركها لك، ستجد مبلغ ٥٠٠ دولار هو بمثابة عمولتك وظرفا به فيلمان (ميكروفيلم) ، عليك تسليمها إلى وكيلنا فى شارع ليل.

والآن بعد أن قرأت النص جيداً فى مدة لا تتجاوز الدقيقتين حاول دون أن تنظر إلى النص مرة أخرى من خلال ذاكرتك استكمال الكلمات الناقصة:

إن لم تكن قد استوعبت النص يمكنك العودة إليه لقراءته مرة أخرى ثم استكمال الكلمات الناقصة...

النص المطلوب استكماله

استقل قطار .... المتجه إلى ..../

سيكون بانتظارك على الرصيف ..../

واحد منهم سيحمل، على سبيل التعرف إليه ..../

والثانى ....أحمر، والثالث ..../

تقدم منهم وأنت تتلفظ بهذه الكلمات" ...."فيجيبك أحدهم"،/

فترد "....................."/

عندما يسلمونك .... تعود بها إلى .... صباح اليوم التالى فى .... لدى وصولك إلى .... ، تستقل ....إلى شارع .... ثم تستقل المترو حتى ....وتنتقل سيراً على الأقدام إلى .... وتدخل حيث يشرب الأصدقاء فتجلس على مقعد فى ..../

بعد قليل، سيأتى رجل ويجلس .... /

تكون بيده .... يضعها فى ..../

وبعد وصوله .... تغادر أنت المشرب ....، وتاركاً له .... وحذار من أن .... أى إشارات تدل على ..../

فى .... التى يكون قد تركها لك ، ستجد مبلغ .... هو بمثابة عمولتك.

وظرفاً فيه .... عليك تسليمها إلى .... فى ....

والآن أيها الصديق يمكنك أن تزيد رأس مالك الذهنى وممارسة بعض التدريبات التى تزيد من قدراتك على التركيز ويمكن بموجبها التغلب على النسيان وصقل الذاكرة من خلال إعادة قراءة هذا التدريب وحله بعد مرور حوالى ٥ دقائق من الآن بعد أن تعرف على الإجابة الصحيحة وتقييم قدراتك على التركيز حيث إن كل كلمة ناقصة امنحها درجة واجمع الدرجات التى حصلت عليها وانسبها إلى رقم ٣٠ وهو عدد الكلمات أو العبارات الناقصة منها يمكنك أن تتعرف على مستواك الحقيقى.

التدريب الثانى لتقوية الذاكرة الشفهية

التمرين الثانى

(يمكن للعامة والحاصلين على مؤهل أقل من المتوسط القيام به)

هذا التمرين يهدف إلى تعزيز تركيزك فى استخدام الأرقام ويمكن أداؤه فى أى مكان وفى أى وقت .. يمكن أداؤه أثناء الذهاب أو العودة من العمل.. إذا تعرضت لموقف عصبى وأردت أن تهدىء من روعك وتسيطر على نفسك. وتكمن قيمة هذا التمرين فى أنك يجب أن تركز وتستخدم بعض الصور الذهنية المساعدة.

عد تنازليا من ١٠٠ بطرح ٧ من كل مرة فتقول ١٠٠، ٩٣، ٨٦، ٧٩، ٧٢، ٦٥ وهكذا..... إلى أن تصل لنهاية الأرقام العددية الموجبة...

إذا لاقيت صعوبة يمكنك أن تسعتين بالكتابة وإذا وجدت سهولة يمكنك ان تبدأ من ٢٠٠ وفى كل مرة تقوم بطرح عدد مكون من رقمين فتقول مثلاً :

٢٠٠ ناقص ١٢ = ١٨٨، ١٦٦، ١٥٤، ١٤٢ ..... وهكذا

يمكنك تقييم نفسك وقدراتك بنفسك من خلال هذا التدريب.

التمرين الثالث لتقوية الذاكرة الشفهية

(يمكن للعامة والحاصلين على مؤهل أقل من المتوسط القيام به)

لتعزيز قدراتك على تذكر الأرقام خذ رقماً وضاعفه بقدر ما تستطيع ولتبدأ برقم مثل ٣، ٩، ١٨، ٣٦، ٧٢ وهكذا ....

فإذا وجدت ذلك سهلاً بالنسبة لك يمكنك استخدام عدد مكون من رقمين وسهل مثل ١١، ٢٢، ٤٤، ٨٨ وهكذا ....

أما اذا وجدت ذلك صعباً بالنسبة لك يمكنك استخدام طريقة الزيادة العديدية الثابتة لرقم ما مثل إضافة رقم ٦ باستمرار للرقم ٢ فنقول ٢، ٨، ١٤، ٢٠، ٢٦، ٣٢.

ويمكنك أيها الصديق أن تستمر فى تدريبك هذا بقدر ما تستطيع.. ركز واغمض عينيك ويمكنك الاستعانة بورق وقلم لتسجل ما تتذكره.

والفكرة الأساسية لهذه التدريبات الذهنية أن تساعدك على تذكر الأرقام بدقة وبسرعة وثق أنك سوف تتذكر هذه الأرقام كلما أردت ذلك..

التمرين الرابع لتقوية الذاكرة الشفهية

- (يستطيع كل إنسان القيام به دون الارتباط بالمستوى التعليمى)

ويهدف هذا التدّريب لتقوية تركيزك على المهام الضرورية التى يجب عليك القيام بها فعندما تستيقظ فى الصباح يمكنك أن تفكر فى المهام التى يجب عليك القيام بها خلال اليوم دون أن تستعين بمفكرتك اليومية ثم اعمل على تركيز الصورة الخيالية لهذه المهمة فى ذهنك وبعد ذلك مارس أنشطتك العادية التى تقوم بها كل يوم.

وفى نهاية اليوم راجع كل ما فعلته لمعرفة ما إذا كنت قد تذكرت كل المهام التى تذكرتها صباحاً وهل قمت بها أم لا.

وثق أيها الصديق الذى يعانى من النسيان أنك إذا بدأت يومك فى محاولة كى تتذكر المهام الملقاة على عاتقك بشىء من التركيز فإن ذلك سيساعدك شيئاً فشيئاً على تقوية ذاكرتك ومع التدريب المتواصل على التركيز سوف تتقن ذلك وسوف تلاحظ تغيراً كبيراً فى قدرتك على تذكر المواعيد والتواريخ ومن المفيد فى هذا التمرين أن تتخيل أمامك دائماً عقارب ساعة الحائط أو ساعة اليد.... لأنها ستكون إحدى الدعائم الرئيسية على التذكر فبمجرد الاستيقاظ والبدء فى ممارسة النشاط العادى يمكنك أن تجلس مع نفسك دقائق قليلة جداً تتذكر خلالها موعدك مع الطبيب السابعة مساء، ومع أحد الأصدقاء الساعة الخامسة مساء، ولقاء عمل الساعة الثالثة ظهراً وشراء بعض لوازم المنزل عقب الانتهاء من العمل الثانية ظهراً.. وأن تكون الأشياء ومواعيدها فى الذاكرة تماماً.

هذا بالإضافة إلى الجدول اليومى للمواعيد والمقابلات المرتبطة بالعمل.. تخيل كل ذلك بدقة ذهابك للعمل ثم واصل نشاطك اليومى .. وعندما تأوي إلى الفراش ليلاً

يمكنك أن تقوم بعمل كشف حساب لذاكرتك لمعرفة ما استطعت القيام به من تلك المهام.. وتلك التى لم تقم بها بسبب النسيان أو عدم وجود وقت لها.

ومن فوائد هذا التمرين أنه ينمى قدراتك على التركيز ويساعدك على إتقان فن الالتزام بالمواعيد والمسئوليات الأخرى التى لها علاقة بالوقت ومن ثم تستطيع يا صديقى أن تتغلب على النسيان وضعف الذاكرة الذى تعانى منه وتصبح أكثر دقة وذكاء.

ثانياً: تدريبات لتنمية الذاكرة

(للحاصلين على مؤهل متوسط على الأقل)

تدريب إجمالى لإنعاش الذاكرة

١ – أى من الأشياء الخمس التالية أقل تشابها مع الأربعة الأخرى؟

أ – الماء　　ب – الشمس　　جـ – المازوت

د – الهواء　　هـ – الأسمنت

٢ – أى من الأشخاص الخمسة التالية أقل تشابها مع الأشخاص الأربعة الأخرين؟

أ– رسام　　ب – لاعب تنس　　جـ – مذيع أخبار

د – راقص　　هـ – ميكانيكى

٣ – إذا أعدت تدريب الأحرف (ط، س، أ، ى، ل) بطريقة صحيحة هل يمكنك أن تحصل على اسم؟ فما هو ذلك الاسم؟ هل هو اسم:

أ – بلد　　ب – محيط　　جـ – قارة

د – مدينة　　هـ – حيوان

٤ – أى إشارة من الإشارات الخمس التالية أقل تشابها مع الإشارات الأربعة الأخرى.

أ – >.　　ب – =.　　جـ – +.

د – <.　　هـ – // .

٥ – أى حرف من الأحرف التالية لا ينتمى إلى السلسلة المشكلة من بقية الأحرف

ب – ج – د – ز – ص – ظ – ف – ش

٦ - أى رقم من الأرقام التالية لا ينتمى إلى السلسلة المؤلفة من بقية الأرقام:

١، ٣، ٥، ٧، ٩، ١١، ١٢، ١٣، ١٥

٧ - اى شىء من الأشياء الخمسة التالية يحقق أفضل مقارنة عندما أقول وجه التشابه بين البنزين والسيارة كوجه التشابه بين الطعام و...:

أ - الفم　　ب - المعدة　　جـ - الطاقة

د - الجسم　　هـ - الأسنان

٨ - أى من الأشياء الخمسة التالية أقل تشابها مع الأشياء الأربعة الأخرى:

أ - عسكر　　ب - مصر　　جـ - خان

د - لوز　　هـ - بيت

٩ - إذا أعدت ترتيب الحروف (أ، ص، ن، ح) يمكنك أن تحصل على اسم معين فهل هذا الاسم هو اسم:

أ - بلد　　ب - محيط　　جـ - قارة

د - مدينة　　هـ - حيوان

١٠ - يبلغ (محمد) من العمر ١٥ سنة وهو أكثر بثلاث مرات من أخته فاطمة فكم سيكون عمر (محمد) عندما يصبح أكبر مرتين من أخته:

أ - ١٥ سنة　　ب - ٢٠سنة　　جـ - ٢٤ سنة

د - ٢٦ سنة　　هـ - ٣٠ سنة

أمامك يا صديقى عشر دقائق لاغير لتتمكن من حل هذه التدريبات دون الاستعانة بورقة وقلم وتستطيع أن تعرف مدى قدرتك على التركيز والملاحظة بإعطائك درجة لكل إجابة صحيحة.

وبعدها نستطيع أن نعرف النسبة المئوية لقدرتك على الملاحظة والتركيز وإليك يا صديقى الإجابات الصحيحة على تلك الأسئلة العشرة.

الاجابة

إجابة السؤال الاول: (هـ) الأسمنت: لأن جميع الأشياء الأخرى يمكن استخدامها كمصدر للطاقة.

إجابة السؤال الثانى : ج) مذيع الأخبار: لأن جميع الأشخاص الأخرين يستخدمون أيديهم وأجسامهم للقيام بأعمالهم بينما مذيع الأخبار يستخدم الكلمات وفمه فقط.

إجابة السؤال الثالث : ب) محيط "أطلسى"

إجابة السؤال الرابع: إشارة (+) لأن جمع الإشارات تمثل علاقات مقارنة رياضية.

إجابة السؤال الخامس: الحرف (الشين) لأن باقى الحروف مرتبة كسلسلة تمثل الحرف الرابع من سلسلة الحروف الأبجدية اعتباراً من الحرف ب.

إجابة السؤال السادس: العدد (١٢): لأن جميع الأعداد الأخرى تشكل سلسلة أعداد فردية.

إجابة السؤال السابع: ج) الطاقة: لأن البنزين مصدر الطاقة للسيارة والطعام مصدر الطاقة للإنسان.

إجابة السؤال الثامن: عسكر: لأن باقى الكلمات تتكون من ثلاثة حروف فقط.

إجابة السؤال التاسع: هـ) حيوان والكلمة "حصان".

إجابة السؤال العاشر: ب) لأن عمر فاطمة ٥ سنوات الآن وعمر محمد ١٥ عاماً فعندما يكون عمر فاطمة ١٠ سنوات سيكون عمر أخيها ٢٠ عاماً الآن الفرق بينهما ١٠ سنوات.

والآن يا صديقى أعتقد أنك أدركت أنك فى حاجة إلى المزيد من التركيز والتدريب على الاستيعاب.... فليكن برنامجك اليومى على تدريبات للذاكرة والتركيز عندما تستطيع أن تتلخص فعلاً من النسيان ومن الذاكرة التى تخونك أحيانا عندها ستصبح أكثر ذكاء.

الذكاء والإبداع

هناك علاقة تربط ما بين الإبداع والذكاء ومع ذلك نؤكد على أن المبدع لا يشترط فيه أن يكون فائق الذكاء ولكن من السهل جدا على الإنسان الفائق الذكاء أن يصبح مبدعاً تشير كلمة الإبداع إلى العمليات الذهنية التى تقود إلى حلول أو أفكار أو مفاهيم أو تعبيرات فنية أو نظريات أو منتجات فريدة وجديدة ونظراً لأن هذه الطاقة الإبداعية تبقى إلى حد كبير دون أن يكتشفها أصحابها فإن الإبداع من الأشياء التى يصعب قياسها بشدة ومن المعروف أنه يتم التحكم فى الوظائف الإبداعية عن طريق الشق الأيمن من المخ البشرى حيث إن الجانب الذى لا يُستغل بالشكل الكامل لدى الأكثرين من البشر بعكس عمليات التفكير التى يسيطر عليها الشق الأيسر من المخ وهو المسئول عن التنظيم والتسلسل والمنطق لمعظم البشر يكون الجانب الأيسر هو الجانب التحليلى وبالتالى فهو يعمل وفق ترتيب تسلسلى ومنطقى وهو الجانب الذى يتحكم فى اللغة والدراسات الأكاديمية والعقلاينة وفى المقابل فإن الجانب الأيمن هو الجانب المبدع الحدسى الذى يؤدى على سبيل المثال إلى تولد الأفكار الخاصة بأعمال الفنون المختلفة.

ونحن جميعاً نملك مبدعاً فى عقولنا وهذا يعنى أننا جميعاً نملك القدرة على الإبداع ومع ذلك فإن ضغوط الحياة العصرية والحاجة إلى التخصص قد لا يمنح كثيراً منا الوقت أو الفرصة أو التشجيع لاستغلال الطاقات الكامنة بداخلنا على الرغم من أن كلا منا قد يملك بالفعل ذخيرة كافية تمكنة من إدراك إمكاناته من خلال البيانات والمعلومات التى نحصل عليها ونعالجها من خلال عقولنا على مدى السنوات وهناك تدريبات ذهنية تجعلك أكثر ذكاء وأكثر قدرة على الإبداع وبرغم اختلافها عن بعضها البعض فهى تساعدك على التصرف على المدى الذى تستغل فيه قدراتك الإبداعية وسوف تعمل فى نفس الوقت على تقوية قدراتك على الإبداع والابتكار وتوليد الأفكار.

التدريب الأول لتنمية قدراتك على الإبداع

(يشترط الحصول على مؤهل متوسط على الأقل للقيام بهذا التدريب)

هذا التدريب يهدف لتنمية قدراتك على التخيل

انظر إلى الأشكال العشرة الآتية:

وظف خيالك لكى تخلق من كل شكل من الأشكال التالية رسماً لشىء معروف بحيث يحتوى هذا الرسم على الشكل المبين بعاليه.

لديك ٣٥ دقيقة لا غير كى تستكمل رسوماتك.

تقويم التدريب: يمكنك عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة أن تقوم نفسك بنفسك ويفضل أن تترك هذه المهمة لأحد أصدقائك أو أفراد أسرتك.

امنح نفسك درجة لكل رسم واضح يمكن التعرف عليه شريطة ألا يكون مشابهاً لأى من الرسوم الأخرى.

ليست هناك إجابة صحيحة لأى من الرسومات العشر السابقة حيث أن هناك العديد من الأفكار لكل رسم.

النتيجة إذا حصلت على رسوم واضحة لأشياء متعارف عليها امنح نفسك درجة عن كل رسم :

أولاً: إذا حصلت على من ٣-٤ درجات فأنت متوسط الإبداع.

ثانياً: إذا حصلت على من من ٥-٦ درجة فأنت جيد الإبداع

ثالثاً: إذا حصلت على من ٧-٨ درجات فأنت بالغ الإبداع.

لا يشترط أن تكون رساماً أو لديك قدرات فنية عالية لاجتياز هذا الاختبار.. لانه ليس اختباراً ولكنه مجرد تدريب على قدراتك على التخيل والإبداع.

الذكاء والنجاح

عزيزى القارئ .. عزيزتى القارئة إن كنتم تعتقدون أنكم لستم من الأذكياء الفائقين ولا تتمتعون بذكاء مرتفع فهذا لا يدعو للقلق على الإطلاق ولن يكون ذلك إطلاقاً مبررا لعدم النجاح فى الحياة .. كل ما عليكم أن تفعلوه هو أن تتعلموا كيف تكونوا أكثر ذكاء وليكن معلوماً لديكم أن الأشخاص الذين يتمتعون بمعدلات ذكاء مرتفعة غير معصومين من الفشل فى بعض المواقف الملموسة اليومية وبعض المواقف الحياتية بصفة عامة فيما يكون النجاح حليف اخرين ممن يتمتعون بمعدلات ذكاء متوسط وعليه فإن تصنيف حياة الإنسان على أساس الذكاء على أنها متكاملة اجتماعياً تفترض بنا التمييز بين نوعين من الذكاء هما الذكاء التقليدى والذكاء العاطفى أو ما يُعبر عنه بالانفعالات العاطفية ويرى بعض الباحثين أن الذكاء التقليدى يساهم بعشرين فى المائة من النجاح الذى يمكن أن يحققه الإنسان وهو ما يوضح بطريقة لا تقبل الشك أو الجدال العلاقة ما بين الذكاء والنجاح وحاجة كل منا إلى أن يصبح أكثر ذكاء. ومن المتعارف عليه أن الذكاء التقليدى عبارة عن سلسلة من المهارات التى تتطلب منا تحليل مسألة وحلها بشكل منطقى ويتطلب هذا الحل أكثر من مهارة إدراكية بل أنه يشتمل على ثلاث مراحل أساسية تشمل وصفاً للمسألة المراد حلها وحلا لهذه المسألة ثم تطبيقا لهذا الحل..ويمكن أن نقول إن وصف المسألة وإيجاد حل لها ينتميان إلى الذكاء التقليدى والحل الصحيح يكون دائماً نتيجة لتطبيق التفكير المنطقى إن تطبيق الحل وهو الجزء العملى من المسألة فيتطلب الذكاء العاطفى أو ما يسمى بالانفعالات الذكية وهكذا فنحن بحاجة للذكاء التقليدى والذكاء العاطفى أيضا للنجاح فى الحياة وكى نصبح أكثر ذكاء.

والذكاء العاطفى أو ما يسمى بالانفعالات الذكية يمكن تعريفه بأنه الوحدة المعقدة للسلوك والقدرات والمعتقدات والقيم التى تمكن الإنسان من إدراك تصوراته ومهامه

بنجاح وفقاً لاختياراته ووفقاً لهذا الإطار المعرفى للذكاء العاطفى يمكننا أن نميز بين نوعين من الذكاء العاطفى الأول ويسمى الضمنفسى أو الذاتى والثانى هو الذكاء الاجتماعى وسبق الحديث عنهما بالتفصيل.

ويحدد الذكاء الضمنفسى المزاج والمشاعر والحالات الذهنية الأخرى لدى الإنسان وكيف تؤثر على سلوكه أما الذكاء الاجتماعى فهو الذى يحدد إدراك الإنسان لعواطف الآخرين ويستعمل كدليل للسلوك وإقامة العواطف والمحافظة عليها وهو ما يوضح بجلاء حاجاتنا الشديدة إلى هذه النوعية من الذكاء والحقيقة التى لا جدال فيها ان الذكاء التقليدى (الكلاًسيكى) شكل لغزاً لقرون من الزمن وهو ما دفع الكثيرين من العلماء أن يطرحوا العديد من الاسئلة محاولين أيجاد الإجابات الصحيحة بشأنها وأهم تلك الأسئلة هى تلك المتعلقة بقياس الذكاء وهل يمكننا قياس الذكاء وهل هذا الذكاء مرده الجينات الوراثية وهل تؤثر البيئة المحيطة بالإنسان على ذكائه ويمكن أن يقاس الذكاء بشكل موضوعى بناء على استنتاج العديد من العلماء من خلال إقامة العلاقة بين العمر الحقيقى والعمر الذى يطابق الذكاء ووجد أن لبعض الجينات تأثيرا على درجة ذكاء الإنسان وفى يومنا هذا يبدو من خلال الدراسات العلمية الحديثة ان العناصر الحديثة والعوامل البيئية تلعب دوراً فى ذكاء الإنسان.

ومن الاعتقادات الشائعة أن الوراثة تلعب دوراً فى تحديد حاصل الذكاء أو (IQ) وهو قياس مستوى الذكاء وفقا للعمر وأن العمر الراهن للإنسان يظل فى تطور لما يقرب من سن الثالثة عشر حيث ثبت أنه يقل بعدها أما فيما بعد الثانية عشرة فلا يحدث سوى القليل من التحسن وقد لا يحدث أى تحسن على الإطلاق.

ويعتقد العلماء أيضاً أن أقصى ارتفاع ملحوظ لحاصل الذكاء يحدث فى الطفولة المبكرة وقد تم التوصل مؤخراً إلى نظريات بشأن العوامل المؤثرة المختلفة عليه منها:

١ - أثبتت التجارب التى اجريت مؤخراً فى اسكندينافيا أن الرضاعة الطبيعية تزيد من حاصل الذكاء.

٢ - أظهرت الدراسات التى أجريت فى اليابان أن ممارسة الاطفال العاب الحاسب والتى تتطلب قدراً مرتفعاً من المهارة والحدة الذهنية تزيد أيضاً من حاصل الذكاء.

ونظراً لأنه لا يطرأ إلا القليل من التحسن أو قد لا يحدث أى تحسن على الإطلاق بعد سن الثامنة عشرة فيجب أن يتم قياس حاصل الذكاء للكبار على أساس اختبار يصل متوسط نتيجته إلى حيث تتراوح النتائج حول هذا المعدل انخفاضاً أو ارتفاعاً طبقاً لنتائج الاختبارات المعروفة ويجب أن يخضع عدة آلاف من الأشخاص للاختبارات المصدق عليها ويجب أن يتم ربط النتائج ببعضها حتى تكشف بالتالى عن قياس علمى دقيق لحاصل ذكاء الإنسان.

وبالنسبة للإنسان الذكى فغالباً ما يرتكز تفكير على الصور ويمكنه إيجاد صلات بين مجالات مختلفة والنظر إلى المشكلة الواحدة من وجهات نظر مختلفة فالإنسان الذكى يكون حتماً على يقين بأن لأوعية سيساعده على حل المشكلة ويمكنه رؤية الأشياء بدقة والنظر ملياً إلى تفاصيلها كلها وأخذها بعين الاعتبار.

والإنسان الذكى يستطيع أن يتكيف بسهولة مع البدايات الجديدة ويبرع فى المجالات الجديدة وإذا واجهته صعوبات فى حل مشكلة ما فإنه سيصف المشكلة ويستخدم معارفه وإدراكاته الأخرى لإيجاد الحل المناسب فهو يميل إلى تركيز تفكيره على بنية المشكلة وينظم الحل المناسب وفقاً لذلك ويمكن القول بأن الإنسان الأكثر ذكاء يكون دائماً متمتعاً بنظرة ثاقبة نحو المستقبل وهو ما نتمنى أن تصل إليه خلال الاستفادة من هذا الإصدار.

كيف تصبح أكثر ذكاء

نعم يمكنك عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة أن تصبح أكثر ذكاءً

بالتدريب المستمر لخلايا العقل من خلال تدريبات تجعل هذه الخلايا أكثر نشاطا وتجعل المخ أكثر إشعاعاً وهناك تدريبات مختلفة تساعد على ذلك **هناك تدريبات الاستعداد** لزيادة المهارات الذهنية وهذه التدريبات صممت لقياس القدرات العددية واللفظية ومهارات التفكير والإدراك المكانى والهندسى تحت عامل زمنى محدد وهى تدريبات شيقة خفيفة الظل يمكن ممارستها بسهولة.

ونحن ننمى القدرات العقلية عن طريق التدريب على القيام بحل هذه التدريبات ومعرفة حلها والتدريب على ما يمكنك من تدريبات وذلك لتنمية الذكاء وكى تصبح عزيزى القارئ .. عزيزتى القارئة أكثر ذكاء.

والذكاء هو القدرة على التعلم والفهم ورغم أنه يوجد لدى جميع الناس إلا أن نسبته تختلف من شخص لآخر ويظل معدله كما هو طوال الحياة بداية من سن الثامنة عشر تقريباً إلا أننا لا نستخدم هذه القدرات بالقدر الكافى ويعرف الذكاء فى علم النفس على أنه القدرة على اكتساب المعرفة والفهم وعلى استخدامه فى المواقف الجديدة.

وحاصل الذكاء هو قياس للذكاء ويرتبط بالعمر ويعرف على أنه العمر العقلى مضروباً فى مائة.

الكلمة (حاصل) تعنى نتيجة قسمة كمية على أخرى ومن الممكن أن يُعرف الذكاء على أنه القدرة العقلية وسرعة العقل وترجع أقدم المحاولات المعروفة لتصنيف ذكاء الأفراد إلى نظام اللغة الصينية القديمة "Mandarin" منذ ما يقرب من

خمسمائة عام قبل الميلاد وعندما ساعدت دراسة أعمال الفيلسوف الصينى (كونفوشيوس) المرشحين الناجحين على دخول الخدمة العامة وكانت نسبة ١٪ من المرشحين الأكثر نجاحاً تنتقل إلى المرحلة التالية حيث يتنافسون مع بعضهم البعض وتتكرر العملية ثانية خلال مرحلة نهائية للانتقاء ومن ثم فإن المرشحين الذين تم اختيارهم كانوا أعلى ١٪ فى نسبه الذكاء من الآخرين الذين لم يوفقوا فى اختبار الذكاء وفى عام ١٩٠٥ ابتكر الفرنسيان المختصان بعلم النفس (الفردي بينيه) و(تيودور سيمون) أول اختبار حديث للذكاء، وقد طور الأثنان اختباراً مكونا من ثلاثين عنصراً بغرض التأكيد على أنه لا يمكن منع أى طفل من الألتحاق بنظام المدارس فى باريس بدون امتحان رسمى.

وفى عام ١٩١٦ قام عالم النفس الأمريكى لويس تيرمان بتنقيح مقياس (بينيه- سيمون) لكى يعطى معايير المقارنة للأمريكيين من الثالثة وحتى مرحلة البلوغ- وقد ابتكر (تيرمان) مصطلح حاصل الذكاء Intelligence – quotie وطور ما يسمى باختبار ستانفورد بينيه للذكاء Stanford – Intelligencetest لكى يقيس حاصل الذكاء بعدما التحق بجامعة ستانفورد كأستاذ لعلوم التربية.

وتم تنقيح اختبار ستانفورد بينيه أكثر من مرة وحتى الآن لا يظل أكثر اختبارات الذكاء استخداماً وشيوعاً وتستخدم العديد من تلك الاختبارات لتنمية وتدريب العقل على استخدام مهاراته المتاحة ولا يمكن للإنسان أن يلعب مباراة دون أن يتدرب جيداً وكذلك هو حال اختبارات الذكاء فلا يمكن للإنسان أن يجتازها بنجاح إلا إذا كان على قدر من الاستعداد لذلك وهذا الاستعداد يأتى من خلال التدريبات التى تجعل الإنسان أكثر ذكاء.

ثالثاً: تدريبات لتنمية القدرات العقلية

منذ عهد (بينيه) نشطت حركة القياس العقلى وتنمية القدرات العقلية نشاطا عجيباً فقد أصبح لدى العلماء والمتخصصين منذ أن نقح (بينيه) اختباره مجموعة هائلة من الأختبارات التى تقيس القدرات العقلية وتساعد على تنميتها.

ويمكننا أن نصف هذه الاختبارات حسب موضوعها أو حسب طريقتها أو حسب الموضوع ويمكننا أن نميز بين الاختبارات اللفظية والاختبارات غير اللفظية والاختبارات اللفظية هى ما تعتمد على اللغة والألفاظ فى تكوينها أما الاختبارات غير اللفظية فهى مالا دخل للغة فيها إلا لمجرد التفاهم المألوف فى حياتنا اليومية على طريقة إجراء الاختبار..

وهذه الاختبارات تكون عملية أى تتطلب أعمالا معينة وقد تكون الاختبارات غير اللفظية حسية كأن تتطلب إدراك علاقات بين أشكال هندسية أو تكملة رسوم.

وبصفة عامة تقسم اختبارات الذكاء وتنمية القدرات العقلية حسب طريقة إجرائها من حيث انها فردية أو جمعية، فالاختبار الفردى هو الذى لا يمكن إجراؤه إلا على فرد واحد فى وقت واحد بواسطة فرد واحد اما الاختبارات الجمعية فهى ما يمكن أن يطبق على مجموعة من الأفراد فى وقت واحد بيد إنه يمكننا أن ندخل التقسيمين معاً ونميز بينهما كالآتى:

أولاً: الاختبارات اللفظية وتنقسم إلى قسمين:

أ - الاختبارات اللفظية الفردية

ب - الاختبارات اللفظية الجماعية

ثانياً: الاختبارات غير اللفظية وتنقسم إلى ثلاثة أنواع:

أ - اختبارت غير لفظية فردية.

ب - اختبارات غير لفظية جماعية.

جـ - اختبارات المواقف.

نحاول الآن عرض بعض هذه الاختبارات، مركزين حول ما يستعمل منها فى مصر والعالم العربى ولا شك أننا جميعا ندين بفضل كبير للرواد المصريين الأولين فى القياس العقلى أمثال القبلى والقوصى والنحاس ومن أعانوهم فى أعمالهم التى يجب أن نعترف أنها لا تقل فى مجموعها عن مثيلاتها فى الخارج كما أود الأشادة بجهود الخبير البريطانى كارتر الذى تخصص فى اختبارات نسبة الذكاء وعمل دائماً على ابتكار اختبارات وألغاز جديدة خاصة بقياس الذكاء وتعد مؤلفاته من أكثر الكتب مبيعاً فى العالم وقد كتب ما يزيد عن مائة كتاب فى جميع جوانب اختبارات الذكاء والكلمات المتقاطعة والألغاز والتفكير ومن بين هذه المؤلفات "اختبر نسبة ذكائك" كتاب التايمز لاختبارات نسبة الذكاء (الكتاب الأول والثانى والثالث) وتولت نشرها جميعاً دور نشر (كوجان بيدج)...

والآن إلى الاختبارات اللفظية ونحن نستخدمها ليس بهدف قياس نسبة الذكاء ولكن للتدريب على تنميه القدرات الذهنية كى يصبح الإنسان أكثر ذكاء.

أولاً (تدريبات لتنشيط المهارات اللفظية)

تنقسم هذه التدريبات إلى قمسين:

الأول: الاختبارات اللفظية الفردية

واشهرها هو مقياس (بينيه) الذى وضعه عام ١٩٠٤ ونقحه عام ١٩٠٨ ثم نقل إلى أمريكا ونقح تنقيحات كثيرة أشهرها وأدقها تنقيح اختبار ترمان Terman الذى أخرجه تحت اسم ستانفورد بينيه نسبة إلى جامعة ستانفورد التى يعمل فيها ترمان أما فى إنجلترا اهتم الأستاذ/ سيرل برت بتنقيح هذا الاختبار وتطبيقه على الأطفال ونشر نتائجه فى التقرير الذى قدمه إلى منطقة لندن التعليمية وتطور الأمر كثيراً على يد فيليب كارتر والذى كانت آخر إصداراته اختبارات نسبة الذكاء والقياس النفسى قيم شخصيتك واستعدادك وذكاؤك وهو ما نسلط عليه الأضواء فى إصدارنا هذا.

الثانى: الاختبارات اللفظية الجمعية

وهى الاختبارات التى تتدخل اللغة فى الإجابة عنها ويمكن تطبيقها على عدد كبير من الناس فى وقت واحد وأشهر هذه الاختبارات باللغة العربية اختبار الذكاء الابتدائى واختبار الذكاء الثانوى.

الذكاء اللفظى

الذكاء اللفظى يعنى المهارة فى سرعة استخدام الألفاظ بمعانيها الصحيحة وفى الوقت المناسب وهذا يستلزم المعرفة الصحيحة لمعنى اللفظ واللفظ المترادف معه واللفظ المضاد له وعندها يمكن اكتساب مهارة القياس التمثيلى والذى فيه نفرق بين الألفاظ ما يرتبط معها من معانٍ وعندها نتأكد من الذكاء اللفظى عند النجاح فى اختبارات االانتقاء اللفظى.

الذكاء فى إستعمال الكلمات

تشكل معرفة الكلمات وحسن استعمالها أحد معايير الذكاء الرئيسية ومن الضرورة أن يلتقط الانسان الكلمات بصورة جيدة وأن يعرف المعنى الحقيقى للعبارات التى تستخدم أو التى يسمعها أو التى يقرأها.

وإستخدام الكلمات بطريقة جيدة يعنى استخدام القوى الذهنية والعقلية بشكل مفيد فى الحياة بصفة عامة.

وهكذا منذ نشوء اختبارات الذكاء أصبحت اختبارات مفردات اللغة من الاختبارات الأساسية.

كما أصبحت التدريبات على استخدام المرادفات والمعكوسات إحدى الوسائل المفيدة لتنمية القدرات العقلية فى مجال استخدام الكلمات وأصبحت اختبارات المترادفات واختبار التضاد واختبار القياس التمثيلى واختبار الانتقاء اللفظى من أهم الاختبارات فى مجال تنمية الذكاء اللفظى.

والمرادف هو الكلمة التى تحمل نفس معنى كلمة أخرى أو معنى مقارب إلى حد كبير منها مثل كلمتى (هادئ- ساكن) وكلمتى (خطأ – غلط) وهكذا..

التدريب الأول على استعمال الكلمات

هذا التدريب سهل وبسيط ويستطيع أصحاب المؤهلات العلمية المتوسطة (ثانوية عامة- دبلوم بأنواعه.. إلخ) اجتياز هذا الاختبار بسهولة وهو يساعد على تنمية المهارات الذهنية فى مجال استخدام مفردات اللغة المعروفة.

المطلوب:

أن تبحث فى هذا الاختبار بين مجموعة الكلمات الأربع عن الكلمتين اللتين يعتبر معناه الأقرب

مثال تدريبى: افحص مثلاً الكلمات الآتية وتخير الكلمتين الأقرب لبعضهما ودون رقمهما فى المربعين:

١ - سرعة ٢ - عجلة ٣ - تسرع ٤ - بطء ☐ ☐

طريقة التفكير: عند فحص معنى الكلمات الأربع نلاحظ أن كلمة بطء هى نقيض الكلمات الأخرى ولا يمكن أن تكون مشابهة لباقى الكلمات. من بين الكلمات الثلاث الباقية فإن كلمتى (سرعة – عجلة) هما عمليا مترادفتان فى حين أن كلمة (تسرع) تدل على فرط السرعة. إذا فالكلمتان اللتان هما الأقرب بعضهما هما (سرعة – عجلة). الحل [١] [٢]

تدريب للتفكير: ابحث عن الكلمتين المتقاربتين من بين الكلمات:

١ - دورة ٢ - حول ٣ - محيط ٤ - حوالى

الإجابة: كلمتى (حول - حوالى) متقاربتان جداً فى الحروف والمعنى فى حين أنه ليس لكلمتى (دورة) و (محيط) المعنى نفسه.

تدريب مجاب عليه:

ابحث عن معنى الكلمتين المتقاربتين فى المعنى فى كل من السلاسل التالية وسجل أرقامهما فى الهامش:

أ - ١- صارم	٢ - حريص	٣ - قاس	٤ - صبور	☐	☐
ب - ١-أزعج	٢ -كرر	٣ - وبخ	٤ - اغتاب	☐	☐
جـ - ١- مبحث	٢ -خطاب	٣ - محاضرة	٤ - وعظة	☐	☐
د - ١-قاد	٢ -حمل	٣ -اوصل	٤ - نقل	☐	☐

الأجابة: أ- ١،٣ ب- ١، ٢ جـ -٣،٢ د- ١،٤

تدريب متقدم على استخدام الكلمات

(يمكن للعامة والحاصلين على مؤهل فوق المتوسط على الأقل اجتياز هذا التدريب)

هذا التدريب مكون من عشرة اسئلة الوقت المتاح ٣٠ دقيقة ولكل إجابة صحيحة على السؤال الواحد درجة كاملة.

إذا حصلت على	١٠ درجات	فأنت متميز فعلاً.
إذا حصلت على	٩-٨ درجات	فأنت ممتاز.
إذا حصلت على	٧ درجات	فأنت جيد جداً.
إذا حصلت على	٥-٦ درجات	فأنت جيد.
إذا حصلت على	٣-٤ درجات	فأنت متوسط.

أقل من ذلك فأنت تحتاج فعلاً لتنمية مهاراتك كى تصبح أكثر ذكاء.

والآن مع الأسئلة التى تختبر القدرات اللفظية:

١ - ما معنى كلمة (لازب)

أ - مضغة ب - لاصق جـ - مطاط

د - حازق هـ - لاذع

٢ – أى من الكلمتين الآتيين متقاربين فى المعنى

(فج – تذمر – مدع – فظ – عنيد)

٣ – غير حرفاً واحداً من كل كلمة مما يلى كى يكون مثلاً شهيراً

الحريق متعلق بقصة

٤ – ما هى الكلمة الدخيلة فى الكلمات الآتية

(رائق – مميز – غفور – نمام – استخدام – قاس)

٥ – هناك أربع كلمات إذا تبدلت أماكنها فى القطعة التالية ستصبح مفهومة فما هى:

"فى وقتنا هذا يوجد أطول الحالات من الإهمال من الكتابات الأكاديمية حيث يحكم الناس على الحجج والبراهين بأنها مثيرة للإعجاب كلما كانت الجمل المستخدمة للتعبير عنها أسوأ – أكتب الجملة بعد تبديل الأماكن.

٦ – ما هو معنى كلمة "أعسر"

أ – أصعب	ب – أجد	جـ – أفتش
د – من يستخدم يُسراه.		هـ – فاسد

٧ – علاقة (سكن) بـ (قطن) تشبه علاقة أقام بـ (........)

راح – بات– سافر – حل – أصبح

٨ – اختر كلمتين من الكلمات الآتية بحيث تكونان متضادتين فى المعنى

ملوم – قمعى– بغيض– مثير للمشاعر– ديمقراطى – مسالم.

٩ – الطيور ذوات الريش المتشابهة يألف بعضها بعضاً.

هل يمكنك تكوين كلمتين متضادتين من حروف المثل السابق.

١٠ – أى الكلمات التالية ينطبق معناها مع معنى هذه الكلمه : معنى "شائن"

(قبيح – ذليل– معيب – هيز – مجنون)

الإجابة الصحيحة

١ - لاصق

٢ - فج- فظ

٣ - الغريق يتعلق بقشة

٤ - استخدام لأنها (مصدر) وباقى الكلمات مشتقات.

٥ - فى وقتنا هذا يوجد أسوأ الحالات من الإسهاب فى الكتابات الأكاديمية- حيث يحكم الناس على الحجج والبراهين بأنها مثيرة للإعجاب كلما كانت الجمل المستخدمة للتعبير عنها أطول.

٦ - من يستخدم يسراه.

٧ - حل.

٨ - قمعى – ديمقراطى.

٩ - اشترى- باع.

١٠ - معيب.

أسهل التدريبات اللغوية (اللفظية)

يعتبر ما يسمى باختبار (حل الكلمات) هو أسهل الاختبارات التى تؤدى لتنمية القدرات اللغوية وزيادة قدر الذكاء اللغوى لدى الأفراد.

وهذه الاختبارات يمكن للذين تعلموا تعليماً أولياً فقط القيام بها واجتيازها بسهولة نظراً لسهولتها الفعلية. وهذا الاختبار ينتسب إلى مجموعة اختبارات عديدة لتنمية القدرات اللفظية (عبارات مشوشة مطلوب تصويبها- كلمات نصفها ممحى مطلوب تكملة الكلمات...إلخ)

وهذه النوعية من الاختبارات تقدم معلومة شفهية – ناقصة أو مضطربة ينبغى تقويمها أو تكملتها وهو اختبار قريب من اختبارات السهولة الشفهية ولكن على نقيضها لا يتطلب أى جهد خيالى ما دامت الكلمة المطلوب إيجادها متبقية جزئياً.

ويتضمن هذا الاختبار كلمات حُذف منها حرف أو حرفان واستدل بنقطة مكان كل حرف محذوف والمطلوب أن تحزر الحرف أو الحرفين الناقصين وتسجلها مكان النقط.

مثال تدريبى

ضع مكان النقاط الحروف المناسبة لتكوين كلمات لها معنى أمامك ٩ كلمات يتطلب تكملتها خلال دقيقة واحدة:

١ - ت ل ى ٠ ى ز ٠ و ن ٢ - ٠ س ت ق ل ٠ ل

٣ - ا ٠ د ا ث ٤ - ر ص ٠ ف

٥ - ٠ س ت ٠ ح ل ٦ - ش ٠ا ع

٧ - إس ٠ م ر ٠ ر ٨ - ل ا س ٠ ك٠

٩ - س ر ق ٠ ت

الإجابة الصحيح

١ - تليفزيون ٢ - استقلال ٣ - احداث

٤ - رصيف ٥ - استفحل ٦ - شجاع

٧ - استمرار ٨ - لاسلكى ٩ - سرقات

ملحوظة : قد تبدو بعض الكلمات واضحة لدى القراءة الأولى فى حين البعض الآخر قد لا يبدو لك جليا مطلقاً فلا تتلكأ عند هذه الأخيرة لعلك تجد الوقت الكافى للعودة إليها عند إنجازك الاختبار بعد أن تكون وجدت الكلمات الأكثر سهولة.

تدريب ذهنى على حل الكلمات الناقصة

ضع مكان كل نقطة الحرف الناقص انتبه الوقت محدد بدقيقتين اثنتين فحسب لا تتلكأ طويلاً لدى مواجهه كلمة صعبة بل انتقل إلى الكلمة التالية

إن هذا الاختبار هو امتحان للسرعة أيضاً حاول أن تتفحص أكبر عدد ممكن من الكلمات لا تضيع الوقت فإنه محدد بدقيقتين اثنتين فحسب..

١ - ح ص ٠ ن ٢ - ب ٠ د ق ٠ هـ

٣ - ظ ل ٠ ل ٤ - د م ٠ ر

٥ - س ٠ ٠ ر ه ٦ - ك هـ ٠ م ٠ ن

٧ - تح٠ى ن
٨ - ٠م٠ ح
٩ -غ٠٠ض
١٠ - اش٠٠ ن
١١ - ٠٠تبا٠
١٢ - إ٠د٠٠ج
١٣ - هـ٠ال
١٤ - مع ا٠٠هـ
١٥ - ٠تح٠د
١٦ - ال٠م٠س
١٧ - ٠٠٠افق
١٨ - ب٠٠ان
١٩ - ق٠٠ب
٢٠ - ال٠٠اس
٢١ - م٠٠ق
٢٢ - ٠٠٠داب
٢٣ -ت٠٠ى ق
٢٤ - حا٠٠هـ
٢٥ - عب٠٠ات
٢٦ - تع٠٠ل
٢٧ - تح٠٠ق
٢٨ - ٠٠عاد
٢٩ - ٠٠٠اج
٣٠ - ر٠٠ل
٣١ - مح٠٠رات
٣٢ - ش٠ور
٣٣ - س٠٠ى
٣٤ - ٠٠٠رى
٣٥ - ى٠٠مى ن
٣٦ - ٠٠٠ظم٠
٣٧ - ا٠٠ط٠
٣٨ - مغ٠٠رهـ
٣٩ - ٠٠٠عات
٤٠ - جغ٠٠٠ى
٤١ - د٠٠ا٠ى ت
٤٢ - ت٠ل ك س
٤٣ - ٠٠٠س٠وب
٤٤ - ٠٠٠احهـ

٤٥ - م٠٠م ت　　٤٦ - ٠ و ١ ٠ ا ل

٤٧ - ٠ ن ص ا ٠ ا　　٤٨ - ٠ ع ت ٠ ا ٠ ا

٤٩ - أ ٠ ل ٠ ف　　٥٠ - م ٠ ن ٠ ن

الإجابات

١ - حصان	٢ - بندقية	٣ - ظلال	٤ - دمار	٥ - سيارة
٦ - كهرمان	٧ - تحسين	٨ - طموح	٩ - غموض	١٠ - أشجان
١١ - التباس	١٢ - اندماج	١٣ - هزال	١٤ - معاهدة	١٥ - اتحاد
١٦ - التماس	١٧ - توافق	١٨ - بستان	١٩ - قلوب	٢٠ - التباس
٢١ - ملحق	٢٢ - أهداب	٢٣ - تعليق	٢٤ - حاشية	٢٥ - عبارات
٢٦ - تعديل	٢٧ - تحليق	٢٨ - أبعاد	٢٩ - زواج	٣٠ - رجال
٣١ - محاضرات	٣٢ - شهور	٣٣ - سمعى	٣٤ - بصرى	٣٥ - ياسمين
٣٦ - أنظمة	٣٧ - أنشطة	٣٨ - مغامرة	٣٩ - ساعات	٤٠ - جغرافيا
٤١ - ديناميت	٤٢ - تيلكس	٤٣ - تلسكوب	٤٤ - تفاحة	٤٥ - متزمت
٤٦ - أوصال	٤٧ - إنصاف	٤٨ - اعتدال	٤٩ - أسلاف	٥٠ - مجنون

ويمكن حساب النسبة المئوية لمستوى القدرات اللفظية بالآتى:

$$\frac{\text{عدد الكلمات الصحيحة}}{٥٠} \times \frac{١٠٠}{\%}$$

ويمكن تكرار هذا الاختبار بعد فترة زمنية لمعرفة مستوى التحسن فى مستوى القارئ.

أسهل تدريبات الاستدلال اللفظى

يعتبر هذا التدريب من أسهل اختبارات الاستدلال اللفظى وهو يناسب الحاصلين والحاصلات على مؤهلات متوسطة وهذا الاختبار من اختبارات الاستدلال يقضى بأن تعرف وتفهم الصلة بين الأشياء بعضها ببعض.

وميزة هذا الاختبار التصنيفى الأولى أنه يحاول تحديد فئات باثنتين من ست فئات والمطلوب فى كل مرة البحث بين الكلمات الست المقترحة عن كلمتين فحسب عن فكرة مشتركة لا تعبر عنها الكلمات الأربع الأخرى مثلاً:

١ - بقرة	٢ - حصان	٣ - كلب
٤ - ذئب	٥ - غزال	٦ - نمر

والمطلوب اختيار كلمتين بينهما علاقة من نوع ما.

الإجابة وطريقة التفكير: من النظرة الأولى للكلمات الست فهى كلها أسماء حيوانات ولكن من النظرة الفاحصة يتبين أن الحيوانات الثلاثة الأولى هى حيوانات أليفة والحيوانات الثلاثة الثانية الأخرى لحيوانات مفترسة.. نميز أن هذا التصنيف لا يصلح لنا لأننا ولابد ان نختار اثنين وليس ثلاثة وينبغى البحث عن مقياس آخر للاختيار وهو تصنيف آخر لنوعيات الحيوانات المذكورة لذا نجد أن أرقام ٣، ٤ هى الكلب والذئب من أنواع الحيوانات الضارية (الضوارى) على نقيض الحيوانات الأخرى فهما من فصيلة واحدة لذا فالحل الصحيح هو ٣، ٤ وهكذا تكون طريقة حل هذا النوع من التدريبات.

تدريب آخر محلول:

اختر كلمتين بينهما علاقة من الكلمات الاتية:

١ - فكرة	٢ - شعور	٣ - شغف

٤ – سرور   ٥ – تفكير   ٦ – انفعال

الحل: ١ ، ٥ (فكره ، تفكير)

السبب: ١ ، ٥ يتعلقان بالمعرفة الفكرية وليس الانفعالية.

تدريب ثالث محلول:

اختر كلمتين بينهما علاقة من الكلمات الآتية:

١ – ضيق   ٢ – محصور   ٣ – عريض

٤ – ملزوز   ٥ – عال   ٦ – منخفض

الحل: (٥ ، ٦) (عال ، منخفض) لأنهما يتعلقان بالبعد العمودى بينما تميز الكلمات الأخرى بعداً أفقياً أو سطحياً.

(الاختبار التصنيفى)

ابحث فى كل سلسلة عن الكلمتين اللتين تنطويان على فكرة مشتركة لاتحويها الكلمات الأخرى وضع على كل مربع الحرف الذى يسبق كلا من هاتين الكلمتين:

السؤال الأول:

أ - مقلاع ب - سيف جـ - قذافة ☐ ☐

د - مسدس هـ - هراوة و - مدفع

السؤال الثانى:

أ - رفش ب - مسمار جـ -كماشة ☐ ☐

د - برغى هـ - فاس و -أزميل

السؤال الثالث:

أ - كيس ب - ورق جـ - مغلف (ظرف) ☐ ☐

د - قماش هـ - مطاط و - خشب

السؤال الرابع:

أ - ذهب ب - كتب جـ - أخذ ☐ ☐

د - سمع هـ - عمل و - رأى

السؤال الخامس:

أ - سرير ب - فراش جـ - مقعد ☐ ☐

د - صوان (خزانة ذات درج) د - درج هـ - خزانة

السؤال السادس:

أ - متكبر ب - غضوب جـ - نهم

د - مدقق هـ - ساذج و - متحشم

السؤال السابع:

أ - منزل ب - رفاهية جـ - سيارة

د - تليفزيون هـ - استرخاء و - مفروشات

السؤال الثامن:

أ - الماس ب - عقيق جـ - عين الهر

د - لازورد هـ - ياقوت و - زمرد

السؤال التاسع:

أ - لحم ب - بيض جـ - زبدة

د - خضر هـ - خبز و - سمك

السؤال العاشر:

أ - رقة ب - لطف جـ - بخل

د - حنان هـ - حساسية و - إسراف

السؤال الحادى عشر:

أ - محام ب - مدع عام جـ - قاض

د - متهم هـ - شاهد و - حكم

السؤال الثانى عشر:

أ - ستار ب - مدفأة جـ - غلاية ☐☐

د - كرسى هـ - سجادة و - قنديل

السؤال الثالث عشر:

أ - قبو ب - تخشيبة السقف جـ - قمة ☐☐

د - ذروة هـ - أورمة و - أوج

السؤال الرابع عشر:

أ - فرس النهر ب - حوت جـ - فقمة ☐☐

د - قندس هـ - تعلب الماء و - تروتة (جنس من الأسماك)

السؤال الخامس عشر:

أ - ترميد ب - جص جـ - ملاط ☐☐

د - حجر هـ - باطون و - صوان

السؤال السادس عشر:

أ - حب ب - جرأة جـ - شجاعة ☐☐

د - مثابرة هـ - حقد و - طاقة

السؤال السابع عشر:

أ - إبداع ب - عمل جـ - إنجاز ☐☐

د - بناء هـ - نتاج و - صنع

السؤال الثامن عشر:

أ – آنف　　ب – أذن　　جـ – عين

د – صدغ　　هـ – جبين　　و – خد

□ □

السؤال التاسع عشر:

أ – ذهب　　ب – فضة　　جـ – فضة مذهبة

د – برونز　　هـ – نحاس　　و – صفيح

□ □

السؤال العشرون:

أ – ركبة　　ب – فخذ　　جـ – يد

د – الحاجب　　هـ – كوع　　و – قبضة اليد

□ □

السؤال الواحد والعشرون:

أ – دراجة　　ب – نقالة　　جـ – عربة يد

د – سيارة　　هـ – شاحنة　　و – حافلة

□ □

السؤال الثانى والعشرون:

أ – ورقة　　ب – زهرة　　جـ – شجرة

د – عشب　　هـ – ساق　　و – جذر

□ □

السؤال الثالث والعشرون:

أ – جزر　　ب – قمح　　جـ – سبانخ

د – خس　　هـ – بيض　　و – كراث

□ □

الإجابات:

إجابة السؤال الأول: د، و لأنهما سلاحان ناريان.

إجابة السؤال الثانى: ب ، د لأنهما ليسا من الأدوات.

إجابة السؤال الثالث: أ ، ج لأنهما يستعملان للصر (لوضع الأشياء بهما).

إجابة السؤال الرابع: د، و لأنهما ينطويان على إدراك حسى لا عمل له.

إجابة السؤال الخامس: ب، هـ لأنهما يشكلان شيئا مفروشا بداخله.

إجابة السؤال السادس: هـ ، و لأن هذين العيبين هما المبالغه فى الفضائل.

إجابة السؤال السابع: د ، هـ لأنهما كلمتان مجردتان معنويتان.

إجابة السؤال الثامن: ب، ج لأنهما حجران غير كريمين.

إجابة السؤال التاسع: د، هـ لأنهما غذاءان من أصل نباتى أو أ، و لأنهما لحم حيوان.

إجابة السؤال العاشر: ج، و لأنهما ينسبان للمال.

إجابة السؤال الحادى عشر: ج، و لأن القاضى هو الحكم.

إجابة السؤال الثانى عشر: أ ،هـ لأنهما شيئان مصنوعان من نسيج.

إجابة السؤال الثالث عشر: أ ، هـ لأنهما يذكران بالقاعدة لا القمة.

إجابة السؤال الرابع عشر: ب ، ج لأنهما حيوانان بحريان.

إجابة السؤال الخامس عشر: د ، و لأنهما مادتان للبناء طبيعيتان وغير مصنوعتين.

إجابة السؤال السادس عشر: أ ، هـ لأنهما يدلان على مشاعر نحس بها نحو الآخرين

إجابة السؤال السابع عشر: ب، هـ لأنهما يدلان وحسب على نتيجة عمل وليس الطريقة التى صنع بها.

إجابة السؤال الثامن عشر: أ ، هـ لأنهما جزءان من الوجه وهما نموذج متفرد

إجابة السؤال التاسع عشر: ج ، هـ لأنهما مزيج

إجابة السؤال العشرين: ب ، ج لأنهما ليس من الفاصل

إجابة السؤال الحادى والعشرين: د ، هـ لأنهما ينتقلان بواسطة قوتهما المحركة الخاصة.

إجابة السؤال الثانى والعشرين: ج ، د لأنهما يشيران إلى نبتة كاملة.

إجابة السؤال الثالث والعشرين: ب، هـ لأنهما يحتويان على جرثوم (مبدأ) كائن حى.

تقييم الإجابة: $\frac{\text{عدد الإجابات الصحيحة}}{٢٣} \times \frac{١٠٠}{٪} =$ ٪

تدريب ذهنى على المفردات اللغوية

اختبار المفردات

للحاصلين على مؤهل متوسط على الأقل دون غيرهم

أمامك ٦٢ سؤالا للإجابة عليها خلال ٣٠ دقيقة سجل أرقام الكلمتين اللتين يتقارب معناهما فى الهامش إلى اليسار:

	١	٢	٣	٤		
١ :	١ – الهجرس	٢ – اللئيم	٣ – القرد	٤ – الأسد	☐	☐
٢ :	١ – النسىء	٢ – المازج	٣ – المخالط	٤ – المعاشر	☐	☐
٣ :	١ – البشر	٢ – اللطف	٣ – البشاشة	٤ – طلاقة الوجة واشراقه	☐	☐
٤ :	١ – البطنة	٢ – البطر	٣ – التبذير	٤ – الامتلاء من الطعام	☐	☐
٥ :	١ – الكنود	٢ – العقوق	٣ – كافر النعمة	٤ – العاصى	☐	☐
٦ :	١ – اللعوب	٢ – الحسنة الدل	٣ – الجميلة	٤ – الرشيقة	☐	☐
٧ :	١ – المارستان	٢ – المستشفى	٣ – مصحة الأمراض العقلية	٤ – دار المرضى	☐	☐
٨ :	١ – فَتَك	٢ – واظب	٣ – صدق	٤ – كذب	☐	☐
٩ :	١ – الغدف	٢ – النعمة	٣ – الرفاهية	٤ – السعة	☐	☐
١٠ :	١ – العَرِم	٢ – الوسخ	٣ – الشرس المؤذى	٤ – الجاهل	☐	☐
١١ :	١ – النزار	٢ – المنافسة	٣ – المنازعة	٤ – الصراع	☐	☐
١٢ :	١ – الكتف	٢ – الصدر	٣ – الجانب	٤ – الناحية	☐	☐
١٣ :	١ – الغث	٢ – المهزول	٣ – الفاسد	٤ – الضعيف	☐	☐
١٤ :	١ – الأبتر	٢ – المقطوع	٣ – الحقير الذليل	٤ – المنفرد	☐	☐
١٥ :	١ – الآبدة	٢ – الأزل	٣ – الوحش	٤ – الداهية	☐	☐
١٦ :	١ – القِصاص	٢ – العقاب	٣ – الجزاء	٤ – الجزاء على الذنب	☐	☐
١٧ :	١ – العرض	٢ – الحسب	٣ – الباطل	٤ – النفس	☐	☐
١٨ :	١ – إزاء	٢ – تجاه	٣ – مقابل	٤ – حذاء	☐	☐
١٩ :	١ – سبر	٢ – حذر	٣ – عرف	٤ – خبر	☐	☐

٢٠ : ١ – الريع	٢ – الخوف	٣ – الغلة	٤ – المال	☐ ☐
٢١ : ١ – الغبانة	٢ – النسيان	٣ – ضعف الرأى	٤ – الخديعة	☐ ☐
٢٢ : ١ – الفناء	٢ – الزوال	٣ – الهلاك	٤ – ساحة أمام البيت	☐ ☐
٢٣ : ١ – اللَّكع	٢ – اللئيم	٣ – البليد	٤ – الأحمق	☐ ☐
٢٤ : ١ – البِطانة	٢ – الحاشية	٣ – السريرة	٤ – الصاحب	☐ ☐
٢٥ : ١ – نزِق	٢ – طاش	٣ – غضب	٤ – نشِط	☐ ☐
٢٦ : ١ – الهجران	٢ – القطع	٣ – الصرم	٤ – الطلاق	☐ ☐
٢٧ : ١ – اليخرير	٢ – الذكى	٣ – الفطن	٤ – الحاذق	☐ ☐
٢٨ : ١ – الفنار	٢ – المنارة	٣ – الضوء	٤ – المشعل	☐ ☐
٢٩ : ١ – الإزل	٢ – الكذب	٣ – المصيبه	٤ – القدم	☐ ☐
٣٠ : ١ – السبر	٢ – الأصل	٣ – الأسد	٤ – النسر	☐ ☐
٣١ : ١ – الريمْ	٢ – الجبل الصغير	٣ – القبر	٤ – الغزال الخالص البياض	☐ ☐
٣٢ : ١ – دَهَكَ	٢ – طحن	٣ – قعد	٤ – كسر	☐ ☐
٣٣ : ١ – الحيف	٢ – الظلم	٣ – حد الحجر	٤ – الجانب	☐ ☐
٣٤ : ١ – الباث	٢ – المهزول	٣ – الضعيف	٤ – الخائف	☐ ☐
٣٥ : ١ – الثبت	٢ – الفهرس	٣ – الحجة	٤ – المقدمة	☐ ☐
٣٦ : ١ – الجهش	٢ – الكلام	٣ – الصوت	٤ – السرعة فى السير	☐ ☐
٣٧ : ١ – النخب	٢ – الموت	٣ – القرعة	٤ – الشدة	☐ ☐
٣٨ : ١ – القشيب	٢ – الأبيض	٣ – الجديد	٤ – القذرة	☐ ☐
٣٩ : ١ – الريب	٢ – الشك	٣ – الظن	٤ – العقاب	☐ ☐
٤٠ : ١ – الدلع	٢ – تدلل	٣ – خضع	٤ – ذل	☐ ☐
٤١ : ١ – التململ	٢ – تقلب	٣ – مال	٤ – ضجر	☐ ☐
٤٢ : ١ – الخلة	٢ – امرأة الرجل	٣ – الميزة	٤ – الصداقة والمحبة	☐ ☐
٤٣ : ١ – البصباص	٢ – اللبن	٣ – الطعام	٤ – الخبز	☐ ☐

٤٤ : ١ – الذهن	٢ – العقل	٣ – الفهم	٤ – الفكر	☐ ☐
٤٥ : ١ – الشجاعة	٢ – الجرأة	٣ – القوة	٤ – رباطة الجأش والإقدام	☐ ☐
٤٦ : ١ – البئرة	٢ – الذخيرة	٣ – السلاح	٤ – البئر	☐ ☐
٤٧ : ١ – الحول	٢ – الطول	٣ – السنة	٤ – القوة	☐ ☐
٤٨ : ١ – دهش	٢ – تحير	٣ – ذهل	٤ – ذهب عقله	☐ ☐
٤٩ : ١ – الرضا	٢ – الاستكانه	٣ – القبول	٤ – القناعة	☐ ☐
٥٠ : ١ – النحس	٢ – الضيق	٣ – الظلام	٤ – نقيض السعد	☐ ☐
٥١ : ١ – الهيزم	٢ – الصلب الشديد	٣ – الشجاع	٤ – الأسد	☐ ☐
٥٢ : ١ – الرضا	٢ – القابل	٣ – القانع	٤ – الهادئ	☐ ☐
٥٣ : ١ – الخطوة	٢ – المقام	٣ – المكانة	٤ – المنزلة	☐ ☐
٥٤ : ١ – البار	٢ – الوفى	٣ – الصالح	٤ – المحسن	☐ ☐
٥٥ : ١ – الثرى	٢ – الندى	٣ – الخير	٤ – السماء	☐ ☐
٥٦ : ١ – الجدل	٢ – الشجاع	٣ – القوى	٤ – الصلب	☐ ☐
٥٧ : ١ – الصومعة	٢ – الدير	٣ – المسجد	٤ – العقاب	☐ ☐
٥٨ : ١ – الفيوش	٢ – المفاخر	٣ – المنافق	٤ – الذى يقول ولا يفعل	☐ ☐
٥٩ : ١ – الباطل	٢ – الضلال	٣ – الكذب	٤ – الغش	☐ ☐
٦٠ : ١ – رصف	٢ – أحكم	٣ – أتقن	٤ – أنجز	☐ ☐
٦١ : ١ – غبى	٢ – مجنون	٣ – أحمق	٤ – سخيف	☐ ☐
٦٢ : ١ – بالغ	٢ – كثير	٣ – وافر	٤ – عميم	☐ ☐

لمعرفة النسبة المئوية للذكاء فى مجال المرادفات اللغوية من خلال الاختبار السابق يمكن إجراء العملية الحسابية الآتية:

$$\frac{\text{عدد الإجابات الصحيحة}}{\text{إجمالى عدد الأسئله (٦٢)}} \times \frac{١٠٠}{\%} =$$

والآن يمكن معرفة الأجابات الصحيحة لمعرفة النسبة المئوية للذكاء فى مجال المرادفات اللغوية من خلال الاختبار السابق.

الإجابات الصحيحة

١ – ٣، ٤	٢ – ٣، ٤	٣ – ٣، ٤	٤ – ٢، ٤	٥ – ٣، ٤
٦ – ٢، ٤	٧ – ٢، ٤	٨ – ٢، ٤	٩ – ٢، ٤	١٠ – ٣، ٤
١١ – ٢، ٤	١٢ – ٣، ٤	١٣ – ٢، ٤	١٤ – ٢، ٣	١٥ – ٣، ٤
١٦ – ٢، ٤	١٧ – ٢، ٤	١٨ – ٣، ٤	١٩ – ٣، ٤	٢٠ – ٢، ٣
٢١ – ٢، ٣	٢٢ – ٢، ٣	٢٣ – ٢، ٤	٢٤ – ٣، ٤	٢٥ – ٢، ٤
٢٦ – ٢، ٣	٢٧ – ٣، ٤	٢٨ – ٢، ٤	٢٩ – ٢، ٣	٣٠ – ٢، ٣
٣١ – ١، ٤	٣٢ – ٢، ٤	٣٣ – ٢، ٣	٣٤ – ٢، ٣	٣٥ – ٢، ٣
٣٦ – ٢، ٤	٣٧ – ٢، ٤	٣٨ – ٢، ٣	٣٩ – ٢، ٣	٤٠ – ٣، ٤
٤١ – ٢، ٣	٤٢ – ٢، ٤	٤٣ – ٢، ٤	٤٤ – ٢، ٣	٤٥ – ٢، ٤
٤٦ – ٢، ٤	٤٧ – ٣، ٤	٤٨ – ٢، ٤	٤٩ – ٣، ٤	٥٠ – ٢، ٤
٥١ – ٢، ٤	٥٢ – ٢، ٣	٥٣ – ٣، ٤	٥٤ – ٣، ٤	٥٥ – ٢، ٣
٥٦ – ٣، ٤	٥٧ – ٢، ٤	٥٨ – ٢، ٤	٥٩ – ٢، ٣	٦٠ – ٢، ٣
٦١ – ١، ٣	٦٢ – ٢، ٣			

ويمكنك بعد فترة من الزمن إعادة الإجابة على هذا الاختبار مرة أخرى وحساب النسبة من جديد ومعرفة مدى التحسن الذى طرأ فى معرفة المفردات اللغوية.

أختبار الأمثال

هذا الاختبار يستطيع القيام به وحله بسهولة كل الذين أتموا الدراسة الثانوية بأنواعها المختلفة وكل الحاصلين على مؤهل متوسط دون الجامعى......

وهو على كل حال لا يتألف من كلمات ولكن من جمل (أمثال – حكم – عبارات شائعه وشعارات معروفة).

وكل سؤال عبارة عن أربع جمل والمطلوب منك أن تبحث عن أقرب جملتين إلى معنى بعضهما وسجل رقميهما فى الهامش إلى اليسار.

مثال تدريبى:

تخير الجملتين الأقرب إلى معانى بعضهما البعض من بين الأربع جمل الآتية:

أمامك دقيقة واحدة للإجابة:

١- الثوب لا يصنع الراهب.

٢- المال لا يصنع السعادة.

٣- ليس كل ما يلمع ذهباً.

٤- السمعه الطيبه خير من الحزام الذهب. [ ] [ ]

الجواب [١] [٣]

الصواب هو الجملتان (١، ٣) فهذان المثالان يعنيان أنه لا ينبغى أن نؤخذ الأمور بالمظاهر وبينما المثالان الآخران لا يعبران عن هذه الفكرة.

مثال تدريبى آخر

تخير الجملتان الأقرب إلى معانى بعضهما البعض من بين الأربع جمل الآتية:

أمامك دقيقة واحدة للإجابة:

١- نرى الخير ولكننا نستسلم إلى الشر.

٢- رأس محكم خير من رأس مملوء.

٣- علم دون ضمير ليس سوى دمار للنفس.

٤- تقدم العلوم يقودنا إلى الفوضى.

الجواب [٢] [٣]

الاختبار السريع

أمامك ١٥ دقيقة للإجابة على الـ ١٦ سؤالا التالية:

تخير جملتين من كل سلسلة مكونة من أربع جمل من العبارات الآتية ضع رقم الجملتين المتشابهتين فى المربعين أسفل:

أ-١ - لا توقظ الكلب النائم.

٢- لا ينبغى بذر كل البذور فى حقل واحد.

٣- ينبغى إخلاء المكان أمام المجانين والثيران.

٤- ينبغى ترك شىء للمصادفة.

[ ] [ ]

ب- ١- الإنسان ليس ملاكا ولا أحمق.

٢- ينبغى للمرء أحيانا التظاهر بأنه حمار لكى يحصل على الشعير.

٣- ليس من المفيد دوما أن يكشف المرء عن مخططاته بصورة مبكرة.

٤- الذكاء لا يجعل المرء أفضل.

□ □

جـ- ١ - بعد المطر يصحو الجو.

٢- لكل امرئ نصيبه من السعادة.

٣- يخرج الإنسان قوياً من المحن.

٤- الشمس تتلألأ للجميع.

□ □

د- ١ - لا تبع جلد الدب قبل أن تصطاده

٢ -عصفور فى اليد خير من عشرة على الشجرة

٣ -لا فائدة من السرعة ينبغى الانطلاق فى الوقت المناسب.

٤ -الوعود لا تساوى الأفعال.

□ □

هـ- ١- لا تأتى المهارة بالمران.

٢- الأسفار تصنع الشبيبة.

٣- الحكمه غالباً ما تأتى متأخره كثيراً بحيث لا نستفيد منها.

٤- لا نفهم جيداً إلا ما عشناه.

☐ ☐

و- ١-الصبر والوقت الطويل يفعلان أكثر من القوة والغضب.

٢ - الإيمان ينقل الجبال.

٣ -عندما نرغب بشدة فى شىء ما يمكننا الحصول عليه فعلا.

٤ -القوة تستسلم غالباً أمام الخدعة.

☐ ☐

ر- ١-الحظ يبتسم للجرىء.

٢ - الحجر الذى لا يتدحرج لا يلتقط عشباً.

٣ -الوقت من ذهب.

٤ -مائة مهنة، مائة بؤس.

☐ ☐

ز- ١- رُب طرف أفصح من لسان.

٢ - طبيب يداوى الناس وهو عليل.

٣ -البغض تبديه لك العينان.

٤ -يا طبيب طب نفسك.

☐ ☐

حـ- ١ - مَن نظر فى العواقب سلم من النوائب.

٢ -الصبر مفتاح الفرج.

٣ -الصبر حيلة من لا حيلة له.

☐ ☐

ط- ١- من نقل إليك فقد نقل عنك.

٢ - سَبك من بلغك السب.

٣ -من نَمَّ لك نم عليك.

٤ -سبنى واصدق.

☐ ☐

ى- ١- اليوم سلام وغدا كلام.

٢ - يوم لنا ويوم علينا.

٣ -اليوم خمر وغداً أمر.

٤ -إن من اليوم آخره.

☐ ☐

ك-١- وافق شن طبقه.

٢ - مصائب قوم عند قوم فوائد.

٣ -كأن على رؤوسهم الطير.

☐ ☐

٤ -إن الطيور على أشكالها تقع.

ل- ١-جليس المرء مثله.

٢ - كل ممنوع متبوع.

٣ -خير جليس فى الأنام كتاب.

٤ -كل مبذول مملول.

☐ ☐

م- ١-الصمت زين والسكوت سلامة.

٢ -رُب كلمة سلبت نعمة.

٣ -كلام الليل يمحوه النهار.

٤ -لكل كلام جواب.

☐ ☐

ن- ١- يأكل التمر وأنا أُرجم بالنوى.

٢ - يأكلنى سبع ولا يأكلنى كلب.

٣ -غيرى يأكل الدجاج وأنا أقع فى السياج.

٤ -أكل وحمد خير من أكل وصمت.

☐ ☐

س- ١-مقتل الرجل بين فكيه.

٢ - اللسان مركب ذلول.

٣ -لسان المرء من خدم الفؤاد.

٤ -ويل للرأس من اللسان.

☐ ☐

الإجابات الصحيحة

أ- ٢، ٤	ب- ٢، ٣	ج- ١، ٤	د- ٢، ٤	هـ-٢، ٣
و- ١، ٢	ر- ٢، ٣	ز- ٢، ٤	ح- ٢، ٣	ط- ١، ٣
ق- ١، ٣	ك- ١، ٤	ل- ٢، ٤	م- ١، ٢	ن- ١، ٣
س- ١، ٤				

النسبة المئوية للإجابة

$$\frac{\text{عدد الإجابات الصحيحة}}{١٦} \times \frac{١٠٠}{\%} =$$

يمكنك بعد فترة من الزمن إعادة هذا الاختبار من جديد ومعرفة النسبة المئوية ومدى التطور فى تحسينها.

تدريبات على المترادفات

تذكرا جيداً أن

المرادف اللغوى لكلمة تحمل نفس معنى لكلمة أخرى أو معنى متقارب إلى حد كبير منها مثال ذلك (والد- أب) ، (والدة – أم) (هادئ- ساكن) – (خطأ- غلط) (صح – صواب) (اختيار- انتقاء) (يم – بحر) (هاتف – تليفون).

وهذا الاختبار يقيس القدرة على الذكاء اللفظى من خلال إجادة معرفة المترادفات ويتألف هذا الأختبار من ٢٠ سؤالاً صممت للمستوى المتوسط الثقافة (ثانوية عامة- دبلوم- أو ما شابه ذلك) لاختبار المعرفة اللفظية.

أمامك ٣٠ دقيقه للانتهاء من الأسئلة العشرين وتنبه هناك أسئلة قد يحتاج حلها إلى وقت أكثر من غيرها ... أسرع بقدر الأمكان فى الإجابة.

تدريب متقدم على المترادفات

(للمستوى الجامعى وما يعادله من مستويات)

السؤال الأول: اختر من بين الكلمات التالية الكلمة الأقرب فى المعنى إلى عبارة (أساء فهم الفكرة) سوء تصور – سوء حساب- سوء تأويل- سوء تعبير- سوء تطبيق- سوء تصرف.

السؤال الثانى: أختر من بين الكلمات التالية الكلمتين الأقرب فى المعنى إلى عبارة (الدعاء إلى ما فيه الصلاح) مصالحة – توصية- تهدئة- نصيحة- تأييد- حيوية.

السؤال الثالث: اختر من بين الكلمات التالية الكلمتين الأقرب فى المعنى إلى العبارة التالية (يتعامل مع الأمور بشكل مجرد) نافع- خائف- عملى – متجه نحو الارض- واضح-واقعى.

السؤال الرابع: حقيبة – (دستان) هى الجناس التصحيفى لكلمتين تتكون كل منهما من خمسه أحرف متقاربة فى المعنى فما هما (كتبتا خطأ هكذا ومطلوب تصويبهما).

السؤال الخامس: (هدوء- استقراء) جناس تصحيفى (كتبا خطأ) ومطلوب تصحيحه لكلمتين تتكون إحداهما من أربعة أحرف والأخرى من سبعة أحرف متقاربتين فى المعنى فما هما.

الأسئلة من ٦-١٠

فى الأسئلة الخمسة التالية اختر من بين الأقواس الكلمة التى تحمل نفس معنى الكلمة المدونة بالأحرف الكبيرة أو الأقرب معنى لها.

السؤال السادس: فظ (جاف- فج- قاس- مرن- طيع).

السؤال السابع: يُقطر (يقلل- يسيل – ينعم- ينقى- يخلخل).

السؤال الثامن: متفرد (رائع- حر- منظم- طبيعى- مستقيم).

السؤال التاسع: متأنق (أنيق- مخلص- راق- صعب الارضاء).

السؤال العاشر: يزيد (ينقع- يخبو- ينكمش- يقوى- يتمدد).

الأسئلة من ١١-١٥

فى الأسئلة الخمسة التالية حدد من بين الكلمات الست الكلمتين الأقرب إلى بعضهما البعض فى المعنى:

السؤال الحادى عشر: (سليم- مستتر- غير مرغوب فيه- سر- منفتح- متعلم).

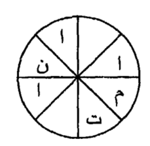
السؤال الثانى عشر: (دائرة- صف- دواسة- مضمار- خلل- خط).

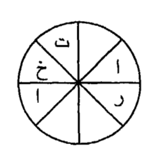
السؤال الثالث عشر: (متناسب- مشتك- بسيط- كسول- مهمل- مناسب).

السؤال الرابع عشر: (يعزو إلى- تنبأ- يتطلع- يحكم- يتوق بشدة- ينبهر).

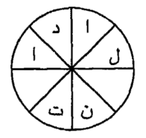
السؤال الخامس عشر: (يصوت- يركب- يمزج- اقتراح- عنصر- إجمال).

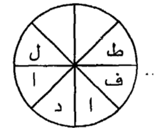
السؤال السادس عشر: أكمل الكلمتين التاليتين الموجودتين فى كل دائرة بحيث تقرأها فى اتجاه عقارب الساعة يجب أن تحدد نقطة البداية وتكمل الأحرف الناقصة.





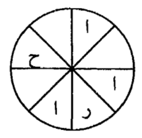
السؤال السابع عشر: أكمل الكلمتين المتقاربتين فى المعنى على أن تقرأ كل منهما فى اتجاه عقارب الساعة. يجب أن تحدد نقطة البداية وتستكمل الأحرف الناقصة.

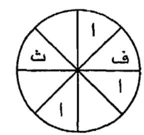




السؤال الثامن عشر: أكمل الكلمتين التاليتين فى كل دائرة وبحيث تقرأ إحداهما فى اتجاه عقارب الساعة والأخرى فى عكس اتجاه عقارب الساعة على أن

يكون معنى الكلمتين متماثلاً يجب أن تحدد نقطة البداية وتتعرف على الكلمة التى تسير فى اتجاه عقارب الساعة والتى تسير عكس اتجاه عقارب الساعة.

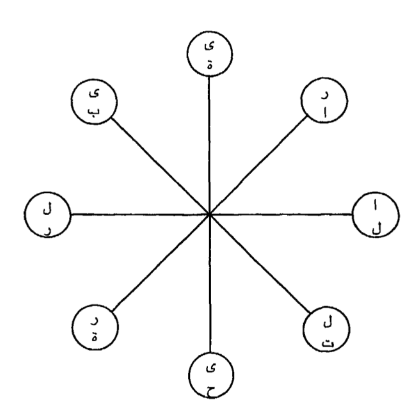




السؤال التاسع عشر: كل مربع فيما يلى يحتوى على أحرف لكلمة مكونة من تسعة أحرف ابحث عن الكلمتين اللتين يحملان نفس المعنى فى كل مربع.

ل	ا	ع		
ت	ا	س		
ت	م	ا	ت	ف
		ا	ا	س
		س	ت	ر

السؤال العشرون: داخل هذه الدوائر الحروف المكونة لكلمتين تتكون كل منهما من ثمانية أحرف ويمكن قراءتهما فى اتجاه عقارب الساعة ابحث عن الكلمتين المتماثلتين فى المعنى مع مراعاة أن كل كلمة تبدأ من دائرة مختلفة عن الأخرى وأن كل الحروف سوف تسير وفق الترتيب الصحيح للكلمة وأن كل حرف يستخدم مرة واحدة فقط.


ى
ة
ر
ا
ا
ل
ل
ت
ى
ح
ر
ة
ل
ر
ى
ب

الإجابة الصحيحة :

١- سوء تصور- سوء تأويل
٢ - توصية- نصيحة
٣- عملى- واقعى
٤ - حديقة- بستان
٥- هدوء- استقرار
٦ - فج
٧- ينقى
٨ -رائع
٩- صعب الإرضاء
١٠ - يتمدد
١١- مستتر- سر
١٢ - صف- خط
١٣- متناسب- مناسب
١٤ - يتطلع- يتوق بشدة
١٥- يركب- يمزج
١٦ - امتحانات- اختبارات
١٧- الانتقاد- الاصطفاد
١٨ - الحضارات- الثقافات
١٩- استعلامات- استفسارات
٢٠ - لبيرالية- التحررية

التقويم

كل إجابة صحيحه تساوى درجة واحدة إذا حصلت على :

أقل من ٨ درجات فأنت تحتاج لأن تكون اكثر ذكاء.

من ٨-١٠ درجات فأنت متوسط الذكاء.

من١١-١٣ درجة فأنت جيد الذكاء.

من ١٤-١٦ درجة فأنت جيد جداً الذكاء.

من ١٧-٢٠ درجة فأنت ممتاز الذكاء.

اختبار متقدم للقدرات اللفظية

هذا الاختبار للحاصلين على مؤهل جامعى أو ما يوازيه يوجد حد زمنى مقداره ثلاثون دقيقة لهذا الاختبار المكون من عشرة أسئلة:

الأسئلة

السؤال الأول:

غير حرفاً واحداً فقط فى كل كلمة من الكلمات الآتية لكى تكون جملة مفيدة.

العقل عباءة والمناعة كنف.

السؤال الثانى:

فيما يلى استخرج أكثر كلمتين متضادتين فى المعنى.

جدير بالثناء- محتمل- مهين- مستكبر- مستبعد- وضيع.

السؤال الثالث:

علاقة الداخلى (بالصهارة) الأنصهار الداخلى مثل علاقة الخارجى

بـ(.................) الكبريت-الحمم البركانية-القشرة- الألواح- الأرض- ثورة البركان.

السؤال الرابع:

(عيسى فارس) أعد ترتيب احرف الكلمتين معاً واستبدل الأحرف بعضها ببعض بحيث تستخرج منهما كلمتين متضادتين فى المعنى إحداهما تتكون من خمسة أحرف والأخرى من أربعة أحرف.

السؤال الخامس:

أى من الكلمات التى بين الأقواس أقرب فى المعنى للكلمة التى خارجه.

تائب (منتشر- مقربالخطأ- منعدم- قاس- هجومى)

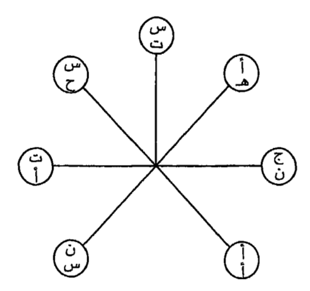
السؤال السادس:

مجموعات الأحرف التالية المكونة من أربعة أحرف يوجد بينها مجموعةواحدة فقط من الممكن ترتيبها لتكوين كلمة باللغة العربية فما هى:

ق . و . ش . ر / ن . و . ظ . م / ذ . خ . د . ن

ث . ت . ل . ب / ص . ش . ع . ب

السؤال السابع:



استخرج من الشكل السابق كلمتين مكونتين من خمسة أحرف متضادتين فى المعنى وذلك بقراءة الشكل فى اتجاه عقارب الساعة بحيث تأخذ حرفاً واحداً من كل دائرة فى كل مرة، وتبدأ كل كلمة من دائرة مختلفة ولكن كل الحروف التى تتكون منها الكلمة موضوعة فى ترتيبها الصحيح واستخدم كل مرة حرفا واحدا فقط.

السؤال الثامن:

ما معنى كلمة "مثابر" من الكلمات الآتية:

ا- يحيا حياة صارمة

ب- مرغم

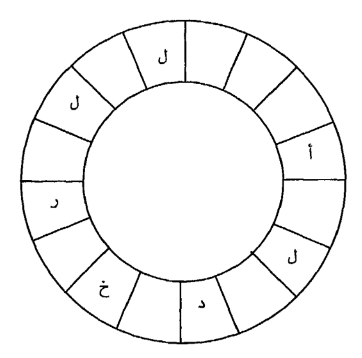
جـ- دؤوب

د- عبقرى

هـ- قاس

السؤال التاسع:

استخرج مثلاً معروفاً من الشكل التالى بحيث تقرأ الأحرف فى اتجاه عقارب الساعه عليك إيجاد نقطة البداية ومن ثم إدخال الأحرف المفقودة علماً بأنه قد تم وضع بعض الأحرف التى تتكون منها العبارة بترتيبها الصحيح.



السؤال العاشر:

المجموعه التالية من الأحرف مكونه من اثنى عشر حرفاً مفقود منها حرفان

استخدم كل حرف مرة واحدة لإيجاد كلمتين يكونان معنى مفهوما الأولى من سبعة حروف والثانية من خمسة حروف، عليك إيجاد نقطة البداية وعندها ابدأ فى إضافة الأحرف الناقصة.

خ	أ	ل	ب
أ	ت	س	
س	ن		ر

الإجابات الصحيحة

إجابة السؤال الأول: العمل عبادة والقناعه كنز.

إجابة السؤال الثانى: محتمل ، مستبعد.

إجابة السؤال الثالث : (الحمم البركانية).

إجابة السؤال الرابع: (أساسى ، فرعى).

إجابة السؤال الخامس: (مقر بالخطأ).

إجابة السؤال السادس: ق . و . ش . ر= شروق.

إجابة السؤال السابع: استحسان – استهجان.

إجابة السؤال الثامن: دؤوب.

إجابة السؤال التاسع: خير الكلام ما قل ودل.

إجابة السؤال العاشر: استنساخ البشر- يضاف للمربعات الفارغة حرفان هما أ، ش.

التقييم

النسبة المئوية للنجاح فى هذا الاختبار =

$$\frac{\text{عدد الإجابات الصحيحة}}{١٠} \times \frac{١٠٠}{\%} =$$

التدريب الثانى المتقدم على القدرات اللفظية

تدريب متقدم للقدرات اللفظية للمستوى الجامعى فما فوق

الاختبار مكون من عشرة أسئلة والإجابة عليه خلال ثلاثين دقيقة فقط. والأسئلة تتدرج من الأسهل إلى الأكثر صعوبة وكذلك حال الفترة الزمنية اللازمة للإجابة عن كل سؤال.

١- ما هو (الضرجع)؟

ا- نوع من النبات.

ب- الضفدع.

جـ- النمر.

د- البحيرة الصغيرة.

هـ- الرجل العجوز.

٢- ما هو الشىء المشترك بين هذه الكلمات ؟

ا- عنبر.

ب- رموز.

جـ- متين.

د- أرزاق.

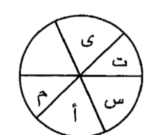
هـ- خسارة.

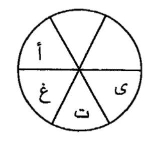
٣- ادمج كلمتين فقط من الكلمات الآتية للحصول على اسم حيوان

(كون- لعب- صور- عين- سهى- ليل- دينا- فرو).

٤- أكمل المثل التالى بوضع حرف مكان كل نقطة خ.. الكلام ما .. و..

٥- أكمل الحروف الناقصة لتكون كلمتين متطابقتين فى المعنى.





٦- أكمل الكلمات بوضع حرف مكان كل نقطة لتصبح كل كلمة اسم لجزيرة من الجزر.

أ- .ر.ن.د.

ب- .و.أ.ر.

جـ- .و.م.ز.

د- .ن.ى.و.

هـ- .ل.ح.ى.

أكمل البيت التالى:

٧- يعطيك من طرف اللسان حلاوة ويروغ منك كما يروغ ....

ا- القط

ب- الكلب

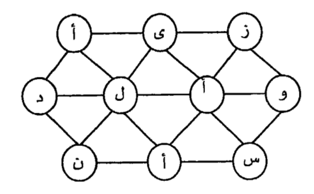
جـ- الذئب

د- الثعلب

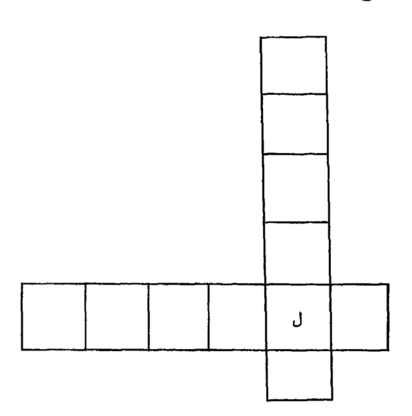
٨ - أوجد كلمة تتكون من ستة أحرف مستخدماً هذه الأحرف الأربعه فقط

ت، م ، ل، ت

٩ - أوجد كلمة تتكون من عشرة حروف من خلال الانتقال من دائرة إلى أخرى مرة واحدة فقط لكل دائرة.



١٠- ضع هذه الحروف فى الشكل التالى للحصول على اسمين لحيوانين معروفين
و، ف، أ، ر، أ، هـ، غ، ى، س، ح



الاجابة الصحيحة :

١- النمر.

٢- كل هذه الكلمات تحتوى بداخلها على أسماء نباتات هى عنب- موز- تين- ارز- خس.

٣- ديناصور.

٤- خير الكلام ما قل ودل.

٥- يتسامح- يتغاضى.

٦- أ- جرانادا ب- سوماطره

جـ- فورموزا د- انتيجوا

هـ- البحرين

٧ - يعطيك من طرف اللسان حلاوة ويروغ منك كما يروغ الثعلب .

٨ - تتململ.

٩ - سوزيلاندا.

١٠ - سلحفا- غوريلا.

تدريب لاستخدام التضاد (للمستوى الجامعى)

التضاد يعنى العكس والتضاد فى الكلمات يعنى الكلمة التى تحمل المعنى المضاد لكلمة أخرى مثل (كبير- صغير)، (طويل – قصير) (سمين- نحيف) (سعيد- حزين).

واختبار التضاد يحتوى على ٢٠ سؤالاً أمامك ٤٠ دقيقة فقط للانتهاء منها يجب أن تسرع فى الإجابة / استخدام ذكائك وقدراتك ومعلوماتك كى تنجز هذا الاختبار.

بعض الأسئلة يحتاج لفترة زمنية طويلة والأسئلة متدرجة من الأسهل إلى الأكثر صعوبة.

فى الأسئلة من (١-٦) التالية اختر من بين الأقواس الكلمة المضادة فى المعنى للكلمة المدونةخارج القوس

١- مزور (قذر- أصلى- جذاب- حسن- صلب).

٢- واسع الاطلاع (دقيق- جاهل- منتظم- طائش- ساكن).

٣- أحفاد (غرباء- إخوة- إعداء- مراهقون- أجداد).

٤- وحدة (هزيمة- غضب- تدهور- فرقة- انعدام الثقة).

٥- متدين(محدود- عارف بوجود الله- وثنى- ملحد- متطرف).

٦-ممل (يحسن- يستحوذ على الفكر- يبادر- يحتضن- يعلن).

الأسئلة من ٧-١٢

تعرف من بين كل ست كلمات تالية على الكلمتين المتضادتين فى المعنى:

٧- يسىء- يدمر- يخفض- يغير- يحسن- ينغمس.

٨- غزل- صلاح- تحرير- ثار- فساد- غيبة.

٩- قيمة- توافق- تفاهات- هراء- أساسيات- طمأنينة.

١٠- إنعاش- حيوية- عصبية- زر- تفانى- خمول.

١١- بذاءة- شك- كياسة- عدم دقة- غلطة- يقين.

١٢- خفيف- متبلد الحس- رشيق- عاطفى- قلق- نحيف،

السؤال الثالث عشر:

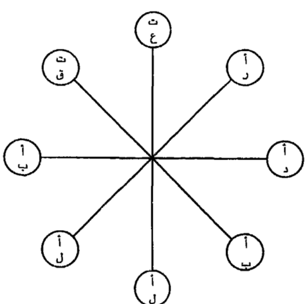
سوف نورد فيما يلى خمس كلمات مضادة لكلمة (مهمل) اقتطع حرفا واحداً على التوالى من كل كلمة لكى تشكل مضاداً جديداً للكلمة مع العلم أن الحروف تتبع ترتيبا صحيحاً.

مدقق- متأنق- عملى- دقيق-ممتاز

الأسئلة من ١٤-٢٠

فيما يلى مجموعة من الأسئلة المتنوعة تعرف فى كل سؤال على الكلمتين المتناقضتين فى المعنى واقرأ التعليمات الخاصة بكل سؤال بدقة شديدة.

١٤- تحتوى كل دائرة على أحرف كلمتين تتكون كل منهما من ثمانية أحرف وتقرأ فى اتجاه عقارب الساعة تعرف على الكلمتين المتناقضتين فى المعنى. مع ملاحظة أنه تبدأ كل كلمة من دائرة مختلفة كما أن الأحرف تتوافق مع التسلسل الصحيح للكلمة.



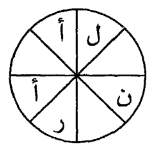
فضلاً عن أن كل حرف لا يستخدم سوى مرة واحدة فقط.

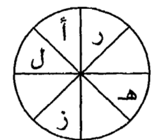
١٥- يحتوى كل مربع على أحرف لكلمة مؤلفة من تسعة أحرف، تعرف على الكلمتين المتناقضتين فى المعنى فى كل مربع.

		ى	د	ك
		ى	ت	و
م	ط	ر	ت	ا
و	د	ى		
ى	أ	ق		

١٦- استكمل الكلمتين فى كل دائرة بحيث تقرأ إحداهما فى اتجاه عقارب الساعة والثانية عكس إتجاه عقارب الساعة وتكون كل منهما مضادة للأخرى.

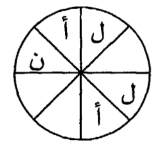
تنبيه: يجب أن تعثر على نقطة البداية وتستكمل الأحرف الناقصة.بكل دقة تعرف بنفسك على الكلمة التى تسير وفق عقارب الساعة والأخرى التى تسير عكس عقارب الساعة.

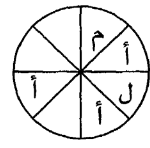




١٧ -استكمل الكلمتين فى كل دائرة بحيث تقرآن عكس اتجاه عقارب الساعة على أن تكون الكلمتان متناقضتين.

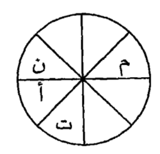
تنبيه: يجب أن تجد نقطة وأن تستكمل الأحرف الناقصة.

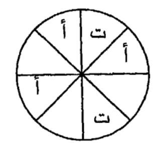




١٨ - أكمل الكلمتين فى كل دائرة بحيث تقرأ كل منهما فى اتجاه عقارب الساعة وتكون كلاهما مناقضة للأخرى.

تنبيه: يجب أن تعثر على نقطة البداية وأن تستكمل الأحرف الناقصة.





١٩ -(يمر بنا متق) جملة بها خطأ مطبعى وتحتوى على جناس تصحيفى لكلمتين متضادتين فى المعنى وتتكون كل منهما من خمسة أحرف فما هما.

٢٠ -(وفرقت اسهمها) جملة بها خطأ مطبعى وتحتوى على جناس تصحيفى لكلمتين متضادتين فى المعنى وتتكون إحداهما من خمسة أحرف والثانية من ستة أحرف فما هما؟

الإجابات الصحيحة :

١- أصلى
٢ - جاهل
٣- أجداد
٤ - فرقة
٥- ملحد
٦ - يستحوذ على الفكر
٧- يسىء- يحسن
٨ - صلاح - فساد
٩- تفاهات-أساسيات
١٠ - حيوية- خمول
١١- شك- يقين
١٢ - متبلد الحس- عاطفى
١٣- متميز
١٤ - الابتعاد- الاقتراب
١٥ - ديكتاتورى- ديمقراطى
١٦ - الانقراض- الازدهار
١٧ - الانفصال- الامتزاج
١٨ -انخفاضات- ارتفاعات
١٩ - مرتاب- متيقن
٢٠ - تفرقة- مساواة

رابعاً : تدريبات على استخدام المنطق العقلى

تدريب المنطق الأول

هذا التدريب للذين حصلوا على درجه جامعية والحد الزمنى مقداره ثلاثون دقيقة لكل اختبار مكون من عشرة أسئلة وساعتان لكل اختبار كامل مكون من أربعين سؤالاً عليكم الالتزام التام بالزمن المحدد وإلا ستكون نقاطكم عديمة الفائدة.

غير مسموح باستخدام الآلة الحاسبة كما أنها تعتبر غير ضرورية لهذا الاختبار.

السؤال الأول :

ما الكلمة التى ستأتى بعد الكلمات الآتية:

مبدعين- نمرود- دنيا- أدغال........

هل هى أشياء- أم دهاليز- أم نماذج- أم لا مع- أم أمور؟

السؤال الثانى : انظر إلى الأرقام داخل المربعات جيداً

١	٢				١	
		٥	٣		٣	
	٤	٥	٥		٤	٣
٢		؟		٢		٣
	٤					٢
٢		٤	٣	٣		٣
	٢		٣		٣	٢

ما الرقم الذى ينبغى ان يحل محل علامة الاستفهام؟

السؤال الثالث:

ما الرقم الذى ينبغى أن يحل محل علامة الاستفهام فى منظومة الأرقام التالية:

٧٦٤٩٢، ٢٨٤٦٧، ٧٦٤٧٢، ٢٦٤٦٧، ؟

السؤال الرابع:

انظر إلى منظومة الحروف داخل المربعات التالية

خ	أ	
خ	ج	ت
ب		ث

يوجد هنا مربعان متبقيان ففى أى منهما سنضع حرفى الـ د، ذ

السؤال الخامس:

فى لعبة التنس يهزم (محمد) ،(أحمد) ولكن يخسر أمام (محمود) ودائماً ما يفوز (فواز) على (أحمد) وأحياناً يهزم(محمد) ولكنه لا يفوز على (محمود) أبداً.

المطلوب : ترتيب الأربعة اللاعبين حسب قدارتهم.

السؤال السادس:

انظر إلى مجموعات الحروف التالية:

ب أ د خ   ر ذ ط ض   ع ظ م ل   ت ث ذ د

أى مجموعة من الحروف شاذة أو مختلفة عن بقية المجموعات ؟

السؤال السابع:

انظر إلى مجموعات الأرقام التالية:

٣ ٨ ٤ ٦ ٧ ٢ ١ ، ٤ ٦ ٧ ٢ ١ ٨ ٣، ٧٢١٨٣٦٤ ؟ ....

ما الرقم الذى سيلى هذه المجموعة من الأرقام منطقياً ؟

السؤال الثامن

انظر إلى المربعات التالية والأرقام التى بداخلها:

٣	١٣	٨	٧	٩
٤	٧	٢	٥	٦
٩	٥	٦	١١	١
١٠	١٧	١٤	١٦	٩
٢	٦	٢	٣	؟

ما الرقم الذى ينبغى أن يحل محل علامة الاستفهام؟

إجابات تدريب المنطق الأول

إجابة السؤال الأول:

الكلمة التى ستأتى بعد الكلمات هى (لامع) حيث إن كل كلمة تبدأ بأخر حرف للكلمة التى تسبقها.

إجابة السؤال الثانى:

الرقم الذى يجب ان يحل محل علامة الاستفهام هو رقم (٤) فكل رقم يمثل عدد الأرقام المجاورة له سواء رأسياً أو أفقياً أو بالميل.

إجابة السؤال الثالث:

الرقم الذى ينبغى أن يحل محل علامة الاستفهام (٧٦٤٥٢) حيث يتم عكس وطرح واحد من ثانى رقم معكوس من نفس العدد كل مرة.

إجابة السؤال الرابع:

ترتيب منظومة المربعات وداخلهما الحروف كما يلى:

خ	أ	د
خ	ج	ت
ب	ذ	ث

والمنظومة يتم إستكمالها بعد استبدال كل حرف بالرقم الذى يقابله من حيث الترتيب الهجائى لكى تكون مربعاً سحريا يكون حاصل جمع صفوفه الرأسية أو الأفقية والمائلة ١٥.

إجابة السؤال الخامس:

ترتيب الأربعة لاعبين حسب قدراتهم هو الأقوى محمود يليه محمد ثم فواز ثم أحمد.

إجابة السؤال السادس:

ت ث ذ د اعكس أول حرفين فى كل مجموعة وبالتالى فإن المتتالية ستسير على النحو التالى:

حرفين متتابعين ثم تترك أربعة حروف ثم حرفين متتابعين مثال ب أ د خ تصبح أ ب خ د

إجابة السؤال السابع:

الرقم الذى سيلى هذه المجموعة منطقياً ١٨٣٦٤٢٧ حيث يبدو كل رقم بالخمسة إعداد الأخيرة للرقم الذى يسبقه متبوعاً بأول عددين معكوسين.

إجابة السؤال الثامن:

الرقم الذى ينبغى أن يحل محل علامة الاستفهام هو (٥) فلو نظرنا رأسياً أو افقياً ستجد أن حاصل جمع الأرقام الموجودة فى الخانة الأولى والثالثة والخامسة يساوى حاصل جمع أرقام الخانة الثانية والرابعة فعلى سبيل المثال الصف الأول أفقياً.

٩ + ٨ + ٣ = ٢٠

٧ + ١٣ = ٢٠

فيكون ٥ + ٢ + ٢ = ٩

٣ + ٦ = ٩

تدريب المنطق الثانى

للحاصلين على مؤهل جامعى أو ما يوازيه دون غيرهم

الاختبار مكون من عشرة اسئلة الوقت المتاح ٣٠دقيقة.

كل إجابة صحيحة على السؤال بدرجة واحدة.

الأسئلة

السؤال الأول:

اكتساب- رهيب- رعديد- عملاق-..........

أى الكلمات التالية تختارها بحيث تكون التكمله المنطقية للمجموعة السابقة متجانسة؟

فقيه- لعق- شجاع- فنان

السؤال الثانى:

انظر إلى منظومة الحروف التالية:

أ – أب- أ ب ث- أ ب ث خ- ؟

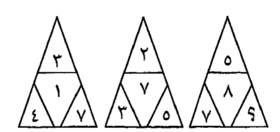
ماذا يأتى بعد ذلك من منظومة الحروف؟

السؤال الثالث:

علاقة كلمة (عرف) بكلمة (فرع) تشبه علاقة كلمة (عمد) بكلمة (......................).

السؤال الرابع:

ما هو الرقم الذى يجب أن يحل محل علامة الاستفهام؟



السؤال الخامس:

علاقة الرقم ٣٤٨٢١ بالرقم ١٢٧٤٣.

وعلاقة الرقم ٧٥٩٦٨ بالرقم ٨٦٨٥٧.

تشبه علاقة الرقم ٣٩٢٨٤ بالرقم ؟؟

السؤال السادس:

ما هى الكلمة الناقصة بين الكلمات؟

يرفع، ربيت، ؟ ، عتقه

السؤال السابع:

أى الأرقام يحل محل علامه الاستفهام فى منظومة الأرقام ؟

١٢١، ٢١١٢، ٢١٢٢، ١١٣٢، ؟؟

السؤال الثامن:

انظر إلى الأرقام داخل الدائرة:

ما هو الرقم الدخيل بين الأرقام؟

٨٢٨٤٧	٧٤١٦
٢٧٤٨٩	٤٧٢٨
٩٩٨٢٧٤	
٧٤٨٢	٨٢٤٧٢
٧٤٨٢١	

السؤال التاسع:

أى كلمة تكمل تسلسل منطوق الكلمات التالية؟

يتناول، والى، ياليتى، يتيمم،

هل هى سكر،أم ميت، أم ميمنة، أم ليمون؟

السؤال العاشر

اشترك خمسة من الشباب العرب فى سباق للعدو وجاء، محمد وليد فى المرتبة الثانية أو الثالثة أو الرابعة ولم يكن أحمد راوية هو الفائز وجاء طلعت يوسف فى المرتبة التى تلى أخاه مصطفى يوسف مباشرة ولم ينه رامى السباق بالمرتبة الثانية وجاء خالد بعد رامى بمرتبتين فمن الذى فاز بالمرتبة الثانية.

الإجابات المنطقية

إجابة السؤال الأول:

الكلمة هى (لعق لأن الحرفين الأخيرين لكل كلمة والحرفين الأولين من الكلمة الأخرى فى المنظومة يكونان دائماً كلمة ذات معنى كما يلى:

(أ ب ر هـ) (يب ر ع) (يدعم) (أ ق ل ع)

إبره يبرع يدعم أقلع

إجابة السؤال الثانى:

أ ب ث خ ز

إجابة السؤال الثالث:

(دمع) حيث يقرأ الكلمة من اليسار إلى اليمين

إجابة السؤال الرابع:

الرقم الذى يحل محل علامة الاستفهام هو رقم (١٢) وإذا قمت بجمع أرقام

كل المثلثين الأول والثانى الصغير ستجد أن ناتجهما فى المثلث الثالث بمعنى ٤+٣= ٧، ٢+٣= ٥ اذن ٥ + ٧= ١٢

إجابة السؤال الخامس:

٤٨١٩٣ لأن المنظومة تسير على أساس (قلب الرقمين الأولين، واجعله من اليسار إلى اليمن واطرح (١) من الرقم الذى فى المنتصف.

إجابة السؤال السادس:

الكلمة الناقصة هى فيلق حيث إنها تكمل منظومة تكمل مربع حروف تقرأ من اليمين إلى اليسار كما تقرأ من فوق لتحت.

ع	ف	ر	ى
ت	ى	ب	ر
ق	ل	ى	ف
هـ	ق	ت	ع

إجابة السؤال السابع:

الرقم هو ٢١١٢١٣ حيث إن كل رقم يصف الرقم الذى يسبق بدءا بالرقم الأصغر فمثلاً رقم ١٢١ يحتوى على رقم (١) مرتان ورقم (٢) مرة واحدة لذا فالرقم الذى يليه هو ٢١١٢ ثم ١١٣٢ الذى يحتوى على رقم (١) مرتان ورقم (٢) مرة واحدة ورقم (٣) مرة واحدة فالذى يليه يكون ٢١١٢١٣ يحتوى على رقم (١) ثلاث مرات ورقم (٢) مرتان ورقم (٣) مرة واحدة .

إجابة السؤال الثامن:

الرقم الشاذ هو ٧٤١٦ حيث تشكل باقى الأرقام أزواجاً متجانسة بمعنى انها تستخدم نفس الأربعة أرقام ٤٧٢٨ بالإضافة إلى الأرقام أخرى مثل: ٧٤٨٢١/ ٨٢٤٧٢/ ٨٢٨٤٧، ٢٧٤٨٩، ٩٩٨٢٧٤.

إجابة السؤال التاسع:

كلمة ميمنة لأن كل كلمة تبدأ بأخر ثلاثة أحرف من الكلمة التى تسبقها ولكن بترتيب مختلف.

إجابة السؤال العاشر:

(محمد وليد)

التقويم

إذا حصلت على ١٠ درجات فانت أكثر ذكاء.

إذا حصلت على من ٨-٩ درجة فانت ذكى.

إذا حصلت على ٧ درجات فأنت جيد الذكاء.

إذا حصلت على من ٥-٦ درجات فأنت متوسط الذكاء.

إذا حصلت على ٤ درجات فأقل فأنت تحتاج لمزيد من التدريبات الذهنية لتنمية قدراتك الذهنية لتصبح أكثر ذكاء.

حس الأرقام

أسهل تدريبات حس الأرقام

يصلح للحاصلين والحاصلات على تعليم اولى نظرا لسهولته

لا يتضمن التدريب الأول إلا عمليات جمع وضرب والمطلوب فحسب التحقق من صحة الأجوبة وهذه بعض الأمثلة.

مثال تدريبى:

انظر إلى العمليات التالية واذا كانت النتيجة صحيحة سجل الحرف (ص) فى خانة الأجوبة إلى اليسار تحت الحرف المطابق للعملية الحسابية بعد أن تتحقق من الجواب أما إذا كانت النتيجة خطأ فلا فائدة من تسجيل الجواب الصحيح بل يكفى تسجيل الحرف (خ) فى خانة الأجوبة.

أ- ٧٥ + ٩٠ = ١٦٥

ب- ٣٥ × ٧ = ٢٥٥

جـ- ٩٠٤ + ٦٤٠ + ١١٥ = ١٦٥٩

د- ٧١٣ × ٨ = ٥٧٠٤

هـ- ١٠٢ × ٢١٠ = ٢١٢٤٠

و- ٦٧١٠ + ١٥٦٨ + ٩٢٥٣ + ٤٣٨١ = ٢٢٠١٢

أ	ب	جـ	د	هـ	و

الأجابة: (العمليتان) ب ، هـ خاطئتان

والعمليات الأخرى صحيحة (الأختبار الحقيقى).

ملحوظة: من المهم بالنسبة إلى هذا الاختبار أن تعمل بأسرع ما يمكنك متجنباً الوقوع فى الخطأ.

انتبه: الوقت المحدد هو ثلاث دقائق للاختبار القادم ولا تبدأ الاختبار إلا بعد أن تشعر أنك مستعد.

الأختبار

السلسله الأولى:

أ- ٢٥ + ١٤ = ٣٠

ب- ٣٧ + ٤٥ = ٧٢

جـ- ٦٠ + ١٢ = ٧٢

د- ٧٥ + ٦٤ = ١١٩

هـ- ٧٩ + ٦٠ = ١٤٩

أ	ب	جـ	د	هـ
☐	☐	☐	☐	☐

السلسلة الثانية

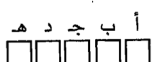
أ- ٦٠ × ٥ = ٣٠٠

ب- ١٤ × ٣ = ٤٢

جـ- ٩١ × ٢ = ١٨٦

د- ٥٤ × ٨ = ٤٢٣

هـ- ٢٠ × ٤ = ٨٠



السلسلة الثالثة:

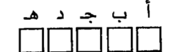
أ- ٤١٦ + ٣٧٩ + ٦٦١ = ١٤٥٦

ب- ٢٣٦ + ٥٧٠ + ٧٧٥ = ١٥١٨

جـ- ٧٨١ + ٥١٤ + ١٦٣ = ١٣٥٨

د- ٧٦٩ + ٦١٦ + ٢٨٢ = ١٦٥٧

هـ- ٢٣٥ + ٤٢٤ + ٣٩٣ = ١٠٥٢



السلسلة الرابعة :

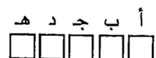
أ- ٦٧٦ × ٩ = ٦١٧٤

ب- ٥٥٧ × ٧ = ٣٨٩٤

جـ- ٩٦٢ × ٣ = ٢٥٨٦

د- ٧٦٠ × ٦ = ٤٥٦٠

هـ- ٢٧٥ × ٨ = ٢٢٠٠



السلسلة الخامسة :

أ- ٢٥٢٨ + ١٨٣٤ + ٥٥٥٠ + ٧٣٠٠ = ٢٤٢١٢

ب- ٢١٣٤ + ٩٦٢١ + ١٤٤٠ + ٥٠٣٥ = ١٧١٣٠

جـ- ٥٢٤٣ + ٧٦٠٣ + ٨٧٦٥ + ٩٠٢٢ = ٣٠٧٣٣

د- ٢٩٤٣ + ٧٧١٨ + ٨٦٣٢ + ٧٥٢٣ = ٢٦٨١٦

أ ب جـ د

☐☐☐☐

السلسلة السادسة:

أ-
```
   ٨٥٣
×   ٣٣
------
  ٢٥٥٩
  ٢٥٥٩
------
٢٨١٤٩٠
```

ب-
```
   ٦١٠
×   ٦٧
------
  ٤٢٧٠
  ٣٦٧٠
------
 ٤١٨٧٠
```

جـ-
```
   ٦٧٠
×   ٧٢
------
  ١٣٤٠
  ٤٦٩٠
------
 ٤٨٢٤٠
```

د-
```
   ٩٧٦
×   ٩٣
------
  ٢٩٢٨
  ٨٧٨٥
------
 ٨٩٧٦٨
```

أ	ب	جـ	د
☐	☐	☐	☐

الإجابات الصحيحة

السلسلة الأولى:

خطأ خطأ صواب خطأ خطأ

السلسة الثانية:

صواب صواب خطأ خطأ صواب

السلسلة الثالثة:

صواب صواب خطأ خطأ صواب

السلسلة الرابعة:

خطأ خطأ خطأ صواب صواب

السلسلة الخامسة:

خطأ خطأ خطأ خطأ

السلسلة السادسة:

صواب خطأ صواب خطأ

تدريب متوسط حس الأرقام

هذا التدريب يستطيع اجتيازه الحاصلون والحاصلات على مؤهل متوسط ودون الجامعى

ويتألف من مسائل حسابية

مثال تدريبى:

ابتاع رجل ١٢ درزينة (دستة) من البرتقال بـ ٥ جنيهات وباع كل برتقالة بنصف جنيه ما هو الربح الذى حققه.

الإجابة:

٢٢ جنيها لأنه فى الواقع الورقية (الدسته) ١٢ برتقاله فيكون عدد البرتقال ٤٤ برتقالة تباع بواقع ٥٠ قرشاً للبرتقالة فيكون الجمله ٧٢ جنيها فيكون الربح ٧٢-٥٠ = ٢٢ جنيها وفى التدريبات القادمة ليس ضرورياً اللجوء إلى الطرق المدرسية من حيث المنطق والاستدلال ولكن ينبغى اكتشاف الطريقة المناسبة فى كل مرة.

يوصى بقراءة معطيات كل مسألة بانتباه واستعمال ورقة منفصلة لحل هذه العمليات.

ملحوظة: الوقت المحدد لاجتياز التدريب التالى هو ١٥ دقيقة لا غيرها.

التدريب

أ- خمس أشجار زُرعت على طول ممشى ويفصل بين الشجرة والأخرى متر واحد ما هى المسافة بين أول شجره وآخر شجرة.

ب- ساعة دقاقة تُسبق كل يوم ٦ ثوان فبعد كم أسبوع تكون قد سبقت ٧ دقائق........

جـ- عامل يكسب ٥٠٠ جنيه اسبوعيا وهو يعمل ٤٥ ساعة فى الأسبوع فإذا افترضنا أن الساعات الإضافية التى تتجاوز الأربعين يدفع لقاءها ضعف الأجر فكم يكون أجره بالساعة.........؟

د- يقول بائع أنا أبيع ١٠ مقاعد فى الأوكازيون بـ ٥٠٠ جنيه بخسارة ٢٠ جنيها فى كل مقعد فكم كلفنى كل مقعد وهو جديد؟

هـ- مع الثلاثة محمد وكريم وبلال ١٤٠٠ جنيه فإذا كان محمد معه ضعف ما مع كريم وأقل مما مع بلال بنسبة الضعفين ما هو المبلغ الذى مع بلال ؟..........

و- يقول الابن الأكبر لاخته الصغيرة لاختبار قدرتها الذهنية كنت فى الخامسة عشرة عندما أبصر أخى الصغير النور واليوم أنا عمرى هو ضعف عمره فكم يكون عمرى عندما يبلغ أخى عمرى حاليا؟

ز- عشرة عمال بوسعهم صنع ١٠٠ سلة فى ٥ أيام كم عاملاً يطلب لصنع ضعف عدد السلال فى يوم واحد.

ح- شاحنتان تتنقلان معاً ١٥٠ صندوقاً ، الشاحنة الأصغر تنقل ٢٠ صندوقاً أقل من الشاحنة الأخرى، فكم صندوقاً تنقل الشاحنة الأكبر؟

ط- حوض مكعب الشكل يحتوى على ٢٧ متراً مكعباً فما هو عمقه؟

ى- فى انتخابات مجلس الشعب المصرى فى دائرة شبرا الخيمة اشترك ٨٠ بالمائة من الناخبين المسجلين فى عملية الانتخاب وبين المقترعين صوت ٦٠ بالمائة لأحد الأحزاب فأى نسبة مئوية ينالها هذا المرشح من أصوات الناخبين المسجلين.

ك- كسب أحد مندوبى المبيعات لإحدى شركات الموبايل فى السنة ٥٠ ألف جنيه ويتألف مرتبة من المرتب الشهرى المحدد ومن عمولة قدرها ١٠ بالمائة من رقم الأعمال التجارية عندما يتجاوز هذا الرقم ٤٠٠ ألف جنيه فإذا علمنا ان رقم أعماله السنوية يبلغ ٦٦٠ ألف جنيه فكم يكون مرتبه الشهرى المحدد؟

ل- إذا كانت ساعتى تسبق ٣ دقائق قياساً على الساعة الدقاقة وتؤخر ٥ دقائق قياساً على المنبه من وجهه أخرى وإذا كانت الساعة الدقاقة تؤخر ١٠ دقائق قياساً على الساعة الناطقة وعندما تعلن الساعة الناطقة الساعة ١٢ ظهراً كم تكون الساعة التى يشير إليها المنبة..........

م- فى مدينة الشروق عدد من الفيلات أسكنها أنا وجماعة من الأصدقاء فإذا كانت الفيلا الخاصة بى تقع شمال فيلا صديقى عامر ومسكن صديقى أمين يقع شرق مسكن صديقى لطفى وجنوب فيلاعامر أما فيلا هناء فتقع غرب فيلتى تماماً ففى اى أتجاه يقع فيلاً هناء بالنسبة لفيلا لطفى.

الأجابات النموذجية :

أ- المسافة ٤ متر.

ب- بعد ١٠ أسابيع.

جـ- الأجر فى الساعة ١٠ جنيهات.

د- المبلغ ٧٠ جنيها لكل مقعد وهو جديد.

هـ- ما مع بلال ٨٠٠ جنيه.

و- العمر هو ٤٥ سنة.

ز- عدد العمال ١٠٠ عامل.

ح- عدد الصناديق ٩٠ صندوقاً.

ط- العمق ٣ أمتار.

ى- النسبة ٤٨ بالمائة.

ك- المرتب الشهرى المحدد ٢٠٠٠ جنيه.

ل- الساعة التى يشير إليها المنبه ١١,٥٨ دقيقة أو ١٢ إلا دقيقتين.

م- تقع فيلا هناء شمال فيلا لطفى.

القدرات العددية

تدريب القدرات العددية

للمستوى الجامعى وما فى مستواه

هذا التدريب يقيس مدى قدراتك الذهنية الحسابية يمنع عند حل هذا الاختبار استخدام الألة الحاسبة وهو يتكون من عشره أسئلة مطلوب الإجابة عليها خلال ثلاثين دقيقة.

السؤال الأول:

محمد وليد يدرس التجارة فى انجلترا فى يوم الجمعه الماضى كان معه ٧٢ جنيها استرلينيا كمصروف لليوم صرف ثلثى المبلغ على تصليح الحاسوب ثم صرف ٣,٧٥ من إجمالى ما تبقى معه على الغذاء وأخيراً صرف سته جنيهات أجرة لتوصيله إلى المنزل فما هو موقفه المالى فى نهاية اليوم؟

السؤال الثانى:

مع تاجر عصير فواكه سته براميل بأحجام مختلفة وكانت تحتوى على خمسة عشر وستة عشر وثمانية عشر وتسعة عشر وعشرين، وواحد وثلاثين لتراً على التوالى، وكان خمسة براميل منها مملؤة بالعصير وواحد فقط مملوء بالماء اشترى الزبون الأول برميلين من العصير واشترى الثانى ضعف كمية العصير التى اشتراها الأول فعاد التاجر إلى منزله ببرميل الماء فكم كمية الماء التى احتواها هذا البرميل؟

السؤال الثالث:

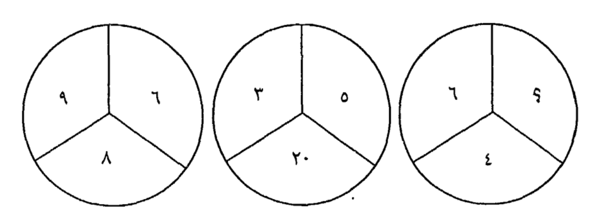
كم عدد الدقائق قبل الثانية عشرة ظهراً لو أنه منذ أربع وأربعين دقيقة كانت الساعة ثلاثة أضعاف بضع دقائق بعد التاسعة صباحاً؟

السؤال الرابع:

ثلاثة إخوة التحقوا بالخدمة العسكرية فىنفس اليوم (محمد) يأتى إلى البيت مرة كل خمسة أيام و(مصطفى) يأتى إلى البيت مره كل أربعة أيام و(أحمد) يأتى إلى البيت مرة كل أحد عشر يوماً فكم مره سيتقابل الثلاثة معاً؟

السؤال الخامس

انظر إلى الثلاثة الأشكال التالية جيداً:



ما الرقم الذى ينبغى أن يحل محل علامة الاستفهام؟

السؤال السادس:

ثلاث من الفتيات يعملن فى مجال المبيعات وأمامهن عميل ما هام فأخبرهن المدير المسئول أن من تنجح فى إتمام صفقة مع هذا العميل ستكون لها مكافأة مالية كبيرة وفى نفس الوقت كانت كل واحدة منهن معها مبلغ من المال مختلف عن الأخرى وكل واحدة منهن تعرف مالدى الأخرى من مال.

فقالت عُلا لو حصلت على المكافأة فإنه سيكون معى من المال ضعف ما معكما معاً.

وقالت (آمال) لو حصلت على المكافأة فسيكون معى ثلاثة أضعاف ما معكما معاً.

وقالت (حنان) لو حصلت على المكافأة فسيكون معى خمسه أضعاف ما معكما معاً.

فكم كانت المكافأة وكم من المال مع كل واحدة من الصديقات.

السؤال السابع:

ما الرقم الذى سيحل محل علامة الاستفهام لإكمال التسلسل التالى:

١، ٥، ١٩، ٧٧، ٣٠٧، ؟

السؤال الثامن:

سقط شاب صغير إلى بئر عمقها عشر أقدام وعند محاولته الخروج كان يتسلق البئر بمعدل ثلاث أقدام كل ساعة ولكن كان ينزلق للخلف قدمين فكم ساعة سيتسغرق هذا الشاب لكى يهرب من البئر ويخرج؟

السؤال التاسع:

ما الرقم الذىينبغى أن يحل محل علامة الاستفهام لإكمال التسلسل التالى

٣٦٨، ٤٠٦، ٤٥٢، ٤٩٤، ٥٣٨، ؟

السؤال العاشر:

يزيد ما تملكه (ماجدة) عما تملكه عُلا بمقدار الثلث وما تملكه (عُلا) يزيد بمقدار ثلث عما تملكه (حنان) فإذا كان المبلغ الذى يملكه الجميع هو ٢٢٢ ألف جنيه فكم تملك كل واحدة منهن على حدة.

الاجابات:

إجابة السؤال الاول:

تبقى معه ٩ جنيهات استرلينية.

إجابة السؤال الثانى:

٢٠ لترا لأن العميل الأول أخذ ١٥+ ١٨= ٣٣ والعميل الثانى أخذ ١٦+ ١٩+ ٣١= ٦٦

إجابة السؤال الثالث:

٣٤ دقيقة لأن ١٢ ظهراً — ٣٤ دقيقة=١١,٦٦ صباحاً و٩ صباحاً + (٣٤×٣) = ١٠٢ دقيقة = ١٠,٤٢ صباحاً ١١,٢٦ -١٠,٤٢ =٤٤ دقيقة.

إجابة السؤال الرابع:

يتقابلوا جميعاً مرة واحدة كل ٢٢٠ يوما (٥ × ٤ × ١١).

إجابة السؤال الخامس:

الإجابة (٢) لأن ٦ × ٤ = ٢٤ / ١٢ = ٢.

٣ × ٢٠ = ٦٠ / ١٢ = ٥.

إجابة السؤال السادس:

المكافأة = ١٥ جنيها إسترلينا أما توزيع المبلغ الذى معهن كما يلى:

عُلا = ١ جنيه استرلينى.

آمال = ٣ جنيهات اشترلينى.

حنان = ٥ جنيهات استرلينى.

إجابة السؤال السابع:

١٢٢٩ التسلسل يسير كالآتى: ٤+ ١ و × ٤- ١ وهكذا بالتبادل

إجابة السؤال الثامن:

ثمانى ساعات لأنه بعد الساعه الأولى سيكون قد تسلق قدماً واحدة وبعد سبع ساعات سيكون قد تسلق سبعة أقدام فى الساعة الثامنة يتسلق الثلاثه أقدام المتبقية وهو فى قمه البئر وبالتالى فلن ينزلق للخلف.

إجابة السؤال التاسع:

٥٩٦ وذلك أضف الرقم المكون من العدد الأول والأخير كل مرة وهكذا ٥٣٨ + ٥٨ = ٥٩٦.

إجابة السؤال العاشر:

حنان ٥٤ ألفا.

عُلا ٧٢ ألفا.

ماجدة ١٩٦ ألفا.

التقويم:

الإجابة الصحيحة على ١٠ اسئلة يشير إلى أنك فائق الذكاء فهنيئا لك وعليك الاستمرار في تدريبات الحدة الذهنية.

الإجابة الصحيحة على ٨-٩ أسئلة يشير أنك ذكى وعليك بالمزيد من التدريبات الذهنية كى تصبح أكثر ذكاء.

الإجابة الصحيحة على ٧ أسئلة يشير إلى أن مستوى ذكائك جيد جداً وعليك بالمزيد من التدريبات الذهنية كى تصبح أكثر ذكاء.

الإجابة الصحيحة على ٥-٦ سؤال يشير إلى أن مستوى ذكائك جيد فقط وعليك بالمزيد والمزيد والمزيد من التدريبات الذهنية كى تصبح أكثر ذكاء.

الإجابة الصحيحة على ٤ أسئلة يشير إلى أنك متوسط الذكاء وهذا يعنى أنك تحتاج فعلاً وبالضرورة إلى المزيد من التدريبات اليومية على تنمية القدرات الذهنية.

الحسابات الذهنية

تدريبات على تنمية القدرات على الحساب الذهنى

(للحاصلين على درجات جامعية وما فى مستواها)

مع مطلع الألفية الثالثة ودخولنا عصر الإنترنت والحاسبات الذكية أصبح من الواضح أن الحساب الذهنى لم يعد يُمارس فى ظل النظام التعليمى اليوم بما فيه التعليم الأولى بالشكل الذى كان يُمارس به منذ عدة سنوات وأصبح اعتماد الطالب أساسا على الآلة الحاسبة لا على العقل.

وربما لا يكون ذلك مثيراً تماماً للدهشة مع شيوع استخدام الالآت الحاسبة والحاسبات المنتشرة فى كل الأدوات حتى ساعات اليد ذاتها والموبايلات كلها تحتوى على حاسبات.

والحقيقة التى لا جدال فيها أن مهارة الحساب الذهنى مازالت من المقومات الذهنية القيمة التى تستحق أن يملكها كل منا بلا استثناء لأنها وسيلة سهلة جداً لتدريب العقل والحفاظ على يقظته.

اختبار الحساب الذهنى وسرعته

الاختبار التالى هو اختبار حساب ذهنى للسرعة مؤلف من ٣٠ سؤالا تتزايد تدريجياً من حيث درجة الصعوبة مع التقدم فى الاختبار.

ملحوظة : يجب تدوين الإجابات فى رقة مستقلة ويحظر استخدام الالآت الحاسبة.

تنبيه : يجب أن تعمل بسرعة وهدوء وأنت تحاول الإجابة وأن تسعى للتفكير بإبداع وذكاء للوصول إلى الحل الصحيح بأقصى سرعة ممكنة.

فاعلية لحل الأسئلة

تذكر دائماً : أن هذا الاختبار بالإضافة لكونه اختبارا لحدثك الذهنى فهو أيضاً اختبار لبراعتك فى الحساب لأن هناك طرقاً مختصرة للحصول على الحلول الصحيحة لمعظم العمليات الحسابية المطروحة ومن الأفضل ألا تعتبره اختباراً بل تدريبا للعقل.

الزمن المحدد: لديك ٤٥ دقيقة للإجابة عن الثلاثين سؤالا التالية:

الأسئلة :

١- ما هو حاصل ضرب ٧ فى ٦ ؟

٢ - ما هو حاصل قسمة ١٤٨ على ٤ ؟

٣ - ما هو حاصل ضرب ١١ فى ١٥ ؟

٤ - ما هو أقل كسر عشرى يعبر عن نسبة ٦٠ بالمائة ؟

٥ - اضرب ٩ فى ٨ ثم اقسم الناتج على ٣ ؟

٦ - اقسم ٨٤ على ٧ ثم أضف ١٧ ؟

٧ - كم يبلغ نسبة ١٥ بالمائة من ١٥٠ بعد ضربها فى ٢ ؟

٨ - كم تبلغ نسبة $\frac{٧}{٨}$ من ١٦٨ ؟

٩ - كم تبلغ نسبة $\frac{٤}{٥}$ من ١٢٥ مع إضافة ١٩ ؟

١٠ - اضرب ٩ فى ٧ فى ٤ ؟

١١ - أقسم ١٢٦ على ٩ ثم أضف ٣٤ بعد ضربها فى ٢

١٢ - اضرب ٥٨ فى ٢١

١٣ - ما هو حاصل ضرب ٧فى ٥ فى ٣ ؟

١٤ - كم يبلغ حاصل ٤٠ بالمائة من ١٤٠ بعد ضربها فى ٥؟

١٥ - اجمع ٢٧+ ٣٢+ ٧+ ١٨+ ١٩

١٦ - اضرب ٨ فى ٢٢ ثم أضف ٣٧

١٧ - كم يبلغ نسبة $\frac{٥}{٩}$ من ٢١٦ ؟

١٨ - أيهما أكبر ٨٠ بالمائة من ٣٤٠ أم ٣٠ بالمائة من ٩٠٠ ؟

١٩ - اقسم ٤٢٦ على ٦

٢٠ - أضف $\frac{٣}{٤}$ من ٤٨ إلى $\frac{٣}{٥}$ من ٩٥

٢١ - اضرب ٨٥ فى ١٣

٢٢ - كم تبلغ نسبة ٧٠ بالمائة من ٩٥٠ ؟

٢٣ - أضف ٧٥٦٢ إلى ٩١٨٩

٢٤ - اطرح ٧٥٨ من ١٣٥٢

٢٥ - اطرح ٨٧ من ١٦٦ ثم اضرب الناتج فى ٣

٢٦ - اضرب ٨٩ فى ١١

٢٧ - اطرح $\frac{٢}{٣}$ من ٩٦ من $\frac{٧}{٨}$ من ٤٦٤

٢٨ - اجمع ١٩+٢٧+١٨ ثم اقسم الناتج على ٨+ ٥+ ١٤+ ٥

٢٩ - اقسم ٧٨٤ على ٥٦

٣٠ - اضرب ٣٤٨ فى ٢٤

الإجابة الصحيحة على الاختبار:

١- ٤٢ ٢- ٣٧ ٣- ١٥٦ ٤- ٥,٣

٥- ٢٤ ٦- ٢٩ ٧- ٤٥ ٨- ١٤٧

٩- ١١٩ ١٠- ٢٥٢ ١١- ٨٢ ١٢- ١٢١٨

١٣- ١٠٥ ١٤- ٢٨٠ ١٥- ١٠٣ ١٦ - ٢١٣

١٧- ١٢٠ ١٨- ٨٠ بالمائة ٣٤٠= ٢٧٢، ٣٠ بالمائة من ٩٠٠= ٢٧٠

١٩- ٧١ ٢٠- ٩٣ ٢١- ١١٠٥ ٢٢- ٦٦٥

٢٣- ١٦٧٥١ ٢٤- ٥٦٧ ٢٥- ٢٣٧ ٢٦- ٩٧٩

٢٧- ٣٤٢ ٢٨- ٢ ٢٩- ١٤ ٣٠- ٨٣٥٢

التقويم

كل إجابة صحيحة تساوى نقطة واحدة.

النتيجة

أولاً: إذا حصلت على نقاط من ١٢-١٥ نقطة فهذا يعنى أن قدراتك الذهنية فى الحساب متوسطة وتحتاج لتنميتها باستمرار بالتدريب اليومى لإيقاظ قدراتك الذهنية.

ثانياً: إذا حصلت على من ١٦-٢١ نقطة فهذا يعنى أن قدراتك الذهنية فى الحساب فوق المتوسطة وتحتاج لتنميتها أيضاً ولا غنى عن التدريبات اليومية لإيقاظ قدراتك الذهنية.

ثالثاً: إذا حصلت على من ٢٢-٢٦ نقطة فهاذا يعنى أن قدراتك الذهنية الحسابية جيدة.

رابعاً: إذا حصلت على من ٢٧- ٣٠ نقطة فهاذ يعنى أن قدراتك الذهنية الحسابية ممتازة فهنيئاً لك ولابد أن تسعى بصفة دائمة لتنمية قدراتك الذهنية.

تدريب عام على حاصل الذكاء

يتألف هذا التدريب من مجموعة متنوعة من الأسئلة عددها خمسة عشر سؤالاً مقسمه ما بين الاختبارات اللفظية والعددية الوقت المحدد ٣٠ دقيقة ويسمح باستخدام الآلات الحاسبة للمساعدة فى حل الأسئلة العددية.

السؤال الأول:

ما هما الكلمتان الأقرب إلى بعضهما فى المعنى؟

يؤكد – يستكين– ينصر– يتجنب– يرافق– يؤيد.....

السؤال الثانى:

فى التسلسل الرقمى

-١٠٠ -٩٧,٣٥- ٩٤,٧٠- ٩٢,٠٥- ؟-

ما هو الرقم التالى؟

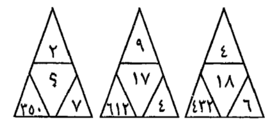
السؤال الثالث (٤):

علامة الأبقاء المطبعية ترتبط بالأرجاع بينما علامة الأقحام ترتبط بـ

التصويت– الحذف– الذهب– العلامة– الإدخال

السؤال الرابع (٦)

انظرُ جيداً للمثلثات التالية:



ما هو الرقم الذى يجب أن يحل محل علامة الأستفهام؟

السؤال الخامس (٩):

١٤	١٧	٢١	٢٤
٦	٩	١٣	١٦
١٨	٢١	٢٥	٢٨
٩	١٢	١٦	؟

ما هو الرقم الذى يجب أن يحل محل علامة الاستفهام؟

السؤال السادس (١٠):

ما هما الكلمتان اللتان تنطقان بنفس الشكل ولكن تكتبان بشكل مختلف ويمكن أن تصفا إرادة قوية ؟

السؤال السابع (١٢):

إذا كان هناك رجل يزن ٧٥٪ من وزنه بالإضافة إلى ٤٢ رطلاً فكم يبلغ وزن هذا الرجل؟

السؤال الثامن (١٣):

انظر إلى مجموعة الحروف التالية جيداً:

ج د ى ت أ ر ، س ح أ ل ى ب

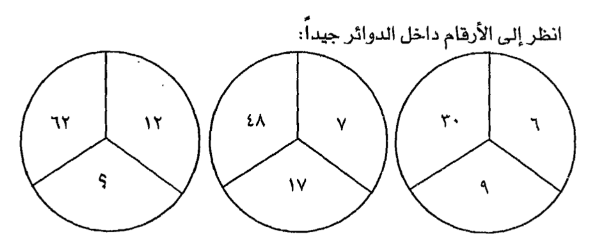
م و ت ت خ ، ر س هـ ح ى م

ف ت س ت أ أ ، ف أ و ط ل أ

فقط مجموعة واحدة من ستة أحرف يمكن أن ترتب لكى تمثل كلمة مؤلفة من ستة أحرف فما هى ؟

السؤال التاسع (١٥):

انظر إلى الأرقام داخل الدوائر جيداً:



ما الرقم الذى يجب أن يحل محل علامة الاستفهام؟

السؤال العاشر(١٦):

انظر إلى المربع والحروف التى بداخله جيداً:

أ	ر	و
؟	؟	ط
ب	؟	أ

ابدأ من عند أى مربع من المربعات الجانبية وسر فى اتجاه عقارب الساعة حول الحدود الخارجية إلى ان تنتهى عند مربع الوسط لكى تشكل كلمة مؤلفة من تسعة أحرف، يجب أن تتعرف على الأحرف الأخرى الناقصة وتضعها فى مكانها.......

السؤال الحادى عشر: (١٨):

رجل لديه ٥٣ جوربا ملونا على النحو التالى :

١٦ زوجاً أزرق متماثلاً و٢٥ زوجاً أحمر متماثلاً.

١٢ زوجاً رماديا متماثلاً، فى درج واحد، إنقطعت الكهرباء وبقى ضوء ضعيف وقام باستخراج أول جورب عشوائياً فكم عدد الجوارب التى يجب ان يستخرجها من الدرج لكى يكون متأكداً بنسبة مائة بالمائة أن لديه على الأقل زوجاً واحداً من كل لون.

السؤال الثانى عشر (١٩):

أدخل الحروف التالية فى الأماكن الخالية لكى تشكل لكلمتين مترادفتين فى المعنى ج، د،أ، ى،خ،ح.

. س ت . . أ . ، . . ل

السؤال الثالث عشر (٢١):

انظر إلى سلسلة الأرقام التالية:

١، ٢، ٥، ١٠، ١٧، ٣٤، ٤٥، ؟ ما الرقم الذى يجب أن يحل محل علامة الاستفهام

السؤال الرابع عشر (٢٢):

الحدس للتخمين أما العقيدة فهى (التضليل – للاقتناع- الاجتماع- الدليل- الرأى).

السؤال الخامس عشر (٢٤):

تملك آمال أنور ٨٠٠ جنية لكى تنفق منها أنفقت $\frac{١}{٥}$ (خمس المبلغ) على شراء ملابس شتوية لها وصرفت ٤٢٥ منها على ابنتها آيه وأعطت ابنها محمد ١٦٠ جنيها لشراء بلوفر ما هو وضعها المالى الآن؟

الأجابات

إجابة السؤال الأول:

الكلمتان الأقرب إلى بعضهما فى المعنى (ينصر- يؤيد).

إجابة السؤال الثانى:

الرقم التالى هو ٨٩,٤ لأنه يتم حذف ٢,٦٥ كل تسلسل حسابى.

إجابة السؤال الثالث:

علامة الاستفهام ترتبط بالإدخال.

إجابة السؤال الرابع:

الرقم الذى يجب أن يحل محل علامة الاستفهام هو ٢٥ لأن (٣٥٠ على ٧ على ٢) = ٢٥ وهكذا تسير سيمفونية الأعداد فى المثلثات.

إجابة السؤال الخامس:

الرقم الذى يجب أن يحل محل علامة الاستفهام هو ١٩ لأنه بالنظر عرضياً سوف تجد أن المربعات المتناوبة تتزايد على التوالى، + ٣ ، + ٤، هكذا.

إجابة السؤال السادس:

الكلمتان اللتان تنطقان بنفس الشكل ولكن تكتبان بشكل مختلف ويمكن أن تصفا إرادة قوية هما عزيمة، عظيمة.

إجابة السؤال السابع:

وزن الرجل هو ١٦٨ رطلا لأن ٧٥٪ من ١٦٨= ١٢٦ وإذا اضفنا ٤٢ إلى ١٢٦ يكون الجواب هو ١٦٨.

إجابة السؤال الثامن:

(ر س هـ ح ى م) تكون كلمة مسرحية

إجابة السؤال التاسع:

الرقم الذى يجب أن يحل محل علامة الاستفهام هو ١٩ لان (١٢+١٩) × ٢= ٦٢ وهى السيمفونية التى تسير عليها الأرقام داخل الدائرة..

إجابة السؤال العاشر:

أ	ر	أ
م	هـ	ط
نِ	ر	أ

والكلمة هى: إمبراطورية

إجابة السؤال الحادى عشر:

٤٣ جورباً إذا استخرج ٤١ جوربا على الرغم من صعوبة حدوث ذلك فقد تكون جميعها زرقاء أو حمراء ولكى تكون متأكداً بنسبة ١٠٠٪ من أنه سوف يحصل على زوج من الجوارب الرماديه فعليه أن يستخرج زوجين إضافيين.

إجابة السؤال الثانى عشر:

الكلمتين المترادفتين فى المعنى استحياء- خجل.

إجابة السؤال الثالث عشر:

الرقم هو ٩٠ لأنه يتم مضاعفه الرقم السابق له مباشرة.

إجابة السؤال الرابع عشر:

العقيدة فهى للاقتناع.

إجابة السؤال الخامس عشر:

يتبقى معها ٥٥ جنيهاً.

التقويم

كل إجابة صحيحة بدرجة واجمع الدرجات

من ٥-٦ درجات تكون متوسط الذكاء.

من ٧-٩ درجات تكون فوق المتوسط فى الذكاء.

من١٠-١٢ درجه تكون ذكيا فعلاً.

من١٢-١٥ درجه تكون فائق الذكاء

وأتمنى مقابلتك فى أسرع وقت ممكن.

الخاتمة

وبعد عزيزى القارئ..........عزيزتى القارئة :

كانت هذه الجولة السريعة الخاطفة والموجزة فى عالم الذكاء والأذكياء... والتى حاولت من خلالها ليس مجرد اختبارك لمعرفة حقيقة قدراتك العقلية والذهنية المستخدمة حاليا ولكن الهدف الأساسى من هذا الإصدار هو إيقاظ قواك الذهنية وجعلها تعمل..المزيد من العمل...وعندها ثق فى أنك ستصبح أكثر ذكاء.

ثق عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة أن رأيك يهمنا ويمكنك مراسلتنا برأيك على عنوان الناشر

المؤلف

يوسف أبو الحجاج

القاهرة: مدينة الشروق أبريل ٢٠٠٧

المراجع

اختبارات نسبة الذكاء والقياس النفسى (فليب كارتر).

المزيد من اختبارات القياس النفسى (فليب كارتر – كين رسال).

السيطرة على الأحاسيس والمشاعر وإدراتها (د. كلير باجر).

اختبر معدل الذكاء وضاعف قدرتك الذهنية (الفرد مونزرت).

كيف تضاعف قدراتك الذهنية (جين مارى ستاين).

كيف تنمى ذكاءك وتقوى ذاكرتك (فريد ت. شيرناو).

أنت وقدراتك (فرجينيا بيلارد).

القدرات العقلية (د. فؤاد عبد اللطيف خطب).

النسيان وضعف الذاكرة (يوسف الأقصرى).

علم النفس التعليمى أ.د / سيد محمد خير الله/ أ.د عزيز حنا داود/ أ.د فؤاد عبد اللطيف أبو حطب.

المراجع الأجنبية

. Harell .w.: Afactar Analysis of Mechanical . Ability Tests

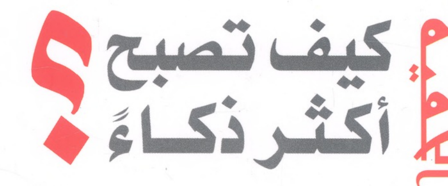
Burt.C: The strcture of the –mind: a review of the results of .fator analysis – Br.J. Ed. Psy

The structure of Human Abilitis. By. Vernon. P

الفهرست

الفهرست

الفهرست



أيقظ قواك الذهنية

1

فى عصر الألفية الثالثة من هذا الزمان والذى تغيرت فيه كثير من المفاهيم وتبدلت أصبح عصرا عصرا للأذكياء فقط... ليس هذا فحسب بل أصبح عصر الإنسان الأكثر ذكاء. وفى هذا الإصدار نلقى الضوء على المفاهيم المختلفة للذكاء... ثم نعرض لسلسلة من التدريبات الذهنية لزيادة القدرات العقلية.. كى يصبح الإنسان أكثر ذكاءً منها تدريبات لتنمية القدرات العقلية والمهارات اللفظية وتنمية الذكاء اللفظى واستخدام المنطق وحساب الأرقام وتنمية القدرات الذهنية وتدريبات لزيادة حاصل الذكاء....

إنها ليست مجموعة اختبارات لقياس قدراتك العقلية فقط بل هى أيضا تدريبات تعمل على إيقاظ قواك الذهنية الخفية كي تصبح أكثر ذكاء.





